

東京 龍村修指導 4時間 2019年1月6日(日)13:00-17:00

冥 想

新春特別講座

今、冥想を学び瞑想を実践することは、人間としてとても大切です。

ヨガの本質的な意味は「神と結ぶ、真理と結ぶ、自然法則と結ぶ、心身呼吸を結ぶ、自他を結ぶ」という意味であり、又その「結ばれた状態＝調和・安定など」を指す語です。体操の意味はありません。平成最後のお正月、冥想して、新年をより素晴らしい年にしましょう。

- 近年話題になっているマインドフルネス瞑想法、マインドフルネス・ヨガも学ぶ
- 初心者の為に、日常でできる方法と姿勢を保てる修正法も学びます。

平成31年1月6日(日)13時~17時 ★主な内容予定

- ① 冥想の本質的意味について。瞑想と冥想
- ② 瞑想姿勢と呼吸を保つ為に必要な修正法&氣道を開くプラナヤマ。
- ③ 現代人に必要な、抗ストレス力を高めるマインドフルネス呼吸瞑想法

●会場 龍村ヨガ 東京教室 (東中野4-9-1 第一元太ビル4F)

(交通)=JR 東中野東口出て左側。北側出口から線路を背に1分。JOYFIT24の向かい

会 費 当日=¥6000-, 前納1回=¥5,000-,

郵便振替口座番号=00290-1-75314. 口座名義=龍村修 (不参加でも返金不可)

申し込み *下記へ電話かFaxかメールで、参加希望日時を明記し、上記に送金

部分参加者は日程確認必要。(変更の可能性あり)。費用は当日でも可能。

メール: osamu.tatsumura@gmail.com

携帯: 090-4930-8213,

<主催=龍村ヨガ研究所 257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13. Tel/Fax0463-85-3033>

●定例: 月1回火曜日 13:30-16:30 冥想講座ご案内(当日5000円)前納4500円

01月08日 合掌礼拝瞑想法 バクティーヨガの瞑想

02月05日 白隠禅師の瞑想法① 「内観の秘法」とその思想

03月05日 白隠禅師の瞑想法② 「軟酥の法」とその思想

4月以降も続きます。