

東京

龍村修指導4時間

平成30年1月6日(土)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。

- 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

### 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,

会場 龍村ヨガ 新・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。西部信用金庫の斜め向かい

<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>

●冥想講座を単発クラスで希望される教室等の場合、出張指導可能。⇒龍村にご連絡ください。

●龍村ヨガ指導者養成講座を下記のように集中形式で行えます。

受講希望者が集まれば開催しますので、希望者はメールでその旨ご連絡をお願いします。

関西: 龍村ヨガ指導員集中講座(開催未定) 土日8時間×7日+2泊3日合宿。申込⇒龍村ヨガ

関西世話人(神園愛子 電話: 090-6607-3588 メール: aiko.k421@docomo.ne.jp)