



シルバーYOGA

インストラクター養成 6 時間 集中講座

オンライン&対面 併用講座 龍村ヨガ研究所修了書発行

健康長寿社会にヨガで貢献する資格

令和2年11月7日(土)10:30~17:30(休憩60分)

～誰もがイキイキと生きたい願いのサポートの為に～



(講師) 龍村 修 (龍村ヨガ研究所所長、沖ヨガ協会理事長)

宇部 実智子 (認定NPO法人日本ヨガ連盟理事長、Gaia network yoga 主宰)

令和元年6月にヨガ界で初めて、**認定NPO法人**を認められた日本ヨガ連盟理事長を盛岡より迎えて、ヨガで社会貢献したい方々の為の資格発行の特別セミナーです。日本ヨガ連盟は**創立以来18年間**、一貫して社会貢献の為のヨガ活動が公的に認められ、**認定NPO法人資格**を得ました。今後ますます、**超高齢者社会**になる日本で必要な**ヨガ**、**高齢者がより健康に生きる為のヨガ**、**介護を必要としない為のヨガ**を学びます。

龍村修(72才)からは、ヨガ歴50年の経験から得た智慧と、呼吸法中心の無理のないヨガ、シルバーの生命の喜ぶヨガ指導法を学びます。講義の主な内容は下記です。

(対象) ヨガ指導員、また目指す人、また健康長寿の為にヨガを实践したい人の為の講座です。フリーのヨガ指導員には是非学んで頂きたい内容です。知友お誘いの上、ぜひご参加ください。

<主な内容> ADL(日常生活動作)能力向上、QOL(生活の質)低下を防ぐ講義と実習。

- ・高齢者の心と身体の特徴と指導上必要な知識。呼吸法と瞑想による身心脳の活性化法。
- ・高齢化の悪循環(加齢での筋力低下、運動不足、活動低下、メタボと鬱、ロコモ、寝たきり)を防ぐロコモティブシンドロームの**為のヨガ実践**。・口腔内健康と誤嚥防止法。・肺炎予防呼吸法

感覚鋭敏化と認知症防止の呼吸法・手指ヨガ・足ヨガ。・椅子と転倒防止のヨガ。発声呼吸法等。

【申込】 osamu.tatsumura@gmail.com 申込時に対面かオンラインかを明記。

【日時】 令和2年11月7日(土)10:30~17:30(休憩60分程度)

【会費】 3万円(下記に11月3日までに入金) <*6月11日宇部セミナー受講者26000円>

【定員】 対面6名(対面は予約者早い者順)。オンライン8名

<入金先> 郵便振替 口座番号 00290-1-75314 口座名義 = 龍村 修

他の金融機関からの入金の場合 **〇二九(ゼロニキュウ)店(029)**

当座 0075314 名義 龍村修

<会場> 龍村ヨガ研究所: 東中野教室。中野区東中野4-9-1の4F 第一元太ビル

交通: JR「東中野」駅東口下車、北側階段から線路を背に徒歩1~2分。JOYFIT24ビル向い側ビル

<主催> 龍村ヨガ研究所 (257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13) 龍村スマホ 090-4930-8213