

新しいYOGAの潮流ヨガ歴50年の龍村修責任指導(20年コロナ対策 8月版)
東京開始 第36期R2年10月8日~R3年3月4日

木曜コース 15時半~18時半[3時間×18回講座]新基礎科修了

龍村式呼吸法&健康YOGA

新インストラクター養成講座



必ずメールでお申込みください。オンライン併用

36期**無料体験** 8月20日(木) 15時半から16時半

●コロナ対策で募集6名迄。(8月20日以降希望者にオンライン録画配信)

呼吸法中心に学ぶヤングからシニア迄の心身の健康と癒しの

呼吸法とYOGAの智慧&スキルの修得、マインドフルネスヨガ

・本物のヨガ、日本の伝統瑜伽に出会いたい人、健康体操では飽き足らない人

主内容 龍村指導の養成講座は、身体が固いか否かなどは関係ありません。

- ・中高年の為の、やさしく効果的で安全な呼吸力開発法 各種動的呼吸法と静的呼吸法
- ・身体が喜び、気持ち良くなりリラクセスが巧くなる Relaxation Yoga
- ・生命の法則に気付く、宇宙・自然の叡知が生じて来る Awareness Yoga
- ・自然治癒力が増し、心身が癒される方法を原理から学ぶ Healing Yoga
- ・身体が締めりパワーアップし、美しいプロポーションになる Power Yoga
- ・生活習慣病予防法や右記一覧表内容の各種講義でYOGAの生活への活かし方が分かる

会場 東京都中野区 東中野 4-9-1 第一元太ビル4F

交通 JR東中野駅東改札口、北階段から徒歩1分、共栄会商店街を歩く。伊料理店のビル4F
地：落合駅2b番出口より徒歩7分。出口から東中野駅方面へ。ONO理髪店を左折。
真直ぐ歩き、突き当り自転車やの角を左折。出会った道を右へ。ステーキハウス横の階段4F

資格 全18回&合宿出席者に基礎科修了書授与(合宿=必須単位)

講師 龍村修 (ヨガ歴50年。龍村ヨガ研究所長。NPO沖ヨガ協会理事長
日本のみならず、中国・台湾・米国でも指導)

費用 ¥220,000- (18回の費用)。(継続受講者は120,000円)

他必須合宿費用が必要です。費用4分割55000×4可能。合宿予定=2020/8月28日~30日

・他にNPO法人 沖ヨガ協会賛助会員費 6000円を初日に収めて頂きます。

特典 参加者は東京の龍村指導HHC(ホリスティックヘルス・コンサルタント)2回分を無料受講できます。従って養成=(18回)+HHC(2回)の、合計20回勉強できます

●参加できない日程を1回3タイムの日曜集中講座で、同じ番号の内容を受講することができます。

緊急事態宣言が再度あれば、変更または延長されます。土日コースも変更中

龍村 修 略歴

龍村ヨガ研究所長、国際総合生活ヨガ研修会主宰、NPO 沖ヨガ協会理事長、NPO 日本 YOGA 連盟副理事長。1948 年兵庫県生。早稲田大学文学部卒。学生時代の演劇活動の中でヨガに出会い、73 年求道ヨガの世界的権威、沖正弘導師の内弟子になる。以後、導師に同行し世界 10 数カ国以上でヨガ指導経験を持つ。85 年導師没後、沖ヨガ修道場長を経て 94 年独立。龍村ヨガ研究所開設。現在に至る。

テキスト

龍村 修著 下記 6 冊必読。「やさしい YOGA」(龍村ヨガ研究所版、講座費込)。

「深い呼吸で身体が変わる」&「深い呼吸で心が変わる」(草思社)「生き方としてのヨガ」(人文書院)。

「龍村式ヨガレッスン(日貿出版社)。参考「龍村式指ヨガ」「眼ヨガ」「耳ヨガ」(日貿出版社)

主催 & 申込 龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-3033

(〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)

メール= osamu.tatsumura@gmail.com

参加費用振込先=郵便振替口座：00290-1-75314. 加入者名=龍村 修

連絡先 龍村修=090-4930-8213

養成講座 新カリキュラム予定(2020年8月新版) 日程です。

* 基本的に全ての講座を 龍村が講習します。多少の変更や入れ替えあります。

* 各日とも 15:30-18:30 3時間×18回=54時間

回数/月日予定	／実習のテーマ (修正法を含む)	／講義①~⑩テーマ(講義詳細は別紙)
① 10/08	① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸	① YOGAの意味と健康
② 10/15	② 自然体操、コブラ、直立、完全呼吸法	② 正姿勢、丹田、リラクゼーション
③ 10/22	③ 足の導引と氣流修正①	③ 呼吸と氣とリインテグリティ
④ 10/29	④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ	④ 修正法の原理 1
⑤ 11/05	⑤ 導引と氣流修正②	⑤ 修正法の原理 2
⑥ 11/12	⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち	⑥ 生活習慣病の予防
⑦ 11/19	⑦ 各種静的呼吸法と修正	⑦ 呼吸力開発法
⑧ 11/26	⑧ パワーヨガ他 & Q&A	⑧ 中高年のヨガ指導
⑨ 12/03	⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ	⑨ ヨガの流派と段階
⑩ 12/10	⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体	⑩ ヒーリングの原理
⑪ 12/17	⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法	⑪ 丹田力と仏性力
⑫ 01/07	⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正	⑫ 呼吸と大脳と瞑想
⑬ 01/14	⑬ 各種ポーズの修正	⑬ 瞑想行法について
⑭ 01/21	⑭ 倒立、ポーズの復習①	⑭ インド四住期の思想
⑮ 01/28	⑮ ポーズを瞑想にする、	⑮ スピリチュアリティ
⑯ 02/04	⑯ マインドフルネス瞑想など各種	⑯ 真のヨガを探る
⑰ 02/18	⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ	⑰ Q&A 指導者の心得
⑱ 02/25	⑱ 復習と指導実習	⑱ まとめ講義&懇親会

予備 03/04 または復習会や補講?

緊急事態宣言等が再度出た場合は、日程が延長することもあります。

ホームページ <http://www.tatsumura-yoga.com>

●山下ひでこ特別講座日程未定に参加希望者は、龍村まで連絡下さい

●養成必須合宿 詳細未定費用別 東京 3年1月09日(土)~11日(月) 伊豆河津町

合宿費用=セミナー費 27,000円と2泊3日の宿食費=会場で異なる ¥20,000~25,000

木曜講座で出席不可能場合 ●東京龍村ヨガ養成集中講座 9時~5時: 土日開催

1日3T×6日⇒2021年 未定