

# 首都圏 ホリスティックヘルス コンサルタント養成講座

28年1月～予定  
智恵ヨガ講義、アサナ、呼吸法、気功、  
ヒーリング、整体、瞑想等

ホリスティックヘルスコンサルタント(H.H.C)養成講座は、健康力の向上や智恵のヨガの講義、アサナ、呼吸法、気功法、ヒーリング、整体法、瞑想法等を通じて総合的に指導できる健康コンサルタント養成を目的。龍村修直接指導。毎回プリント使用しヨガ・健康関係の講義=30分、実習=90分。



火曜夜(19:00~) 1/5、19、2/2、16、3/8、22、4/12、26、5/31、6/7、14、28、7/5、26、8/2、23、9/27

水曜昼(14:00~) 1/13、27、2/10、24、3/16、4/13、27、5/25、6/8、.22、.29、7/13、27、8/24、9/14、28

木曜昼(13:00~) 1/14、21、2/4、18、.25、3/10、17、4/7、14、21、5/19、6/2、16、23、7/7、21、8/4、18

神奈川 藤沢 水曜(18:45~) 1/6、20、2/3、17、3/16、4/6、20、5/18、6/1、15、7/6、20、8/3、17、9/7、21

秦野 水曜朝(9:00~) 1/13、20、2/10、17、3/9、16、4/6、20、5/18、6/1、15、7/6、20、8/3、17、9/7、14

## 費用

- 東京・藤沢 1回120分=¥4100- (1か月2-4回、1年30~40回程度。指定日)。
- 回数割引=10回=¥36,000-。15回=¥51,500。20回=¥60,000。30回=¥77,000

## 修了証・認定証

- レベル1 修了書 (15回)。
- H.H.C認定証=30回以上
- H.H.C認定者済者費用 1回=¥3600-。10回=31000円。20回=5万円。

## 会場

- 龍村ヨガ・東中野教室  
中野区東中野3-16-14 小谷ビル3F。  
(JR東中野駅より徒歩5分(460m)、東西線：落合駅より2分)  
=NPO沖ヨガ協会・スタジオと同じ
- 藤沢教室：オアーゼ  
藤沢市朝日町9-8第一鈴重ビル2F  
<藤沢駅から市役所方面へ徒歩7分>
- 秦野教室：(秦野市内施設)  
会場問合せ⇒富上幸子へ<秦野駅からバス>  
秦野のみクラス時間150分

## 入金先

郵便振替口座=00290-1-75314  
加入者名=龍村 修

## 申し込み

\*下記へ電話かFaxかメールで、参加日時を明記し申込み、なるべく費用前納。当日直接会場へ。部分参加者は日程確認必要。(変更の可能性あり)。

- 東京 龍村ヨガ研究所  
Tel/Fax: 0463-85-3033  
メール: osamu.tatsumura@gmail.com  
携帯: 090-4930-8213
- 藤沢 山本みどり  
Tel/Fax: 0466-23-0281  
メール: hitohamizunouewoaruku0914@docomo.ne.jp  
携帯: 090-5301-5710
- 秦野 富上 幸子  
Tel/Fax: 0463-76-7508  
メール: green-peace814@ezweb.ne.jp  
携帯: 080-5556-6950
- 講師=龍村 修  
龍村ヨガ研究所:神奈川県秦野市今泉646-13  
0463-85-3033  
hp= tatsumura-yoga.com  
Mail=osamu.tatsumura@gmail.com  
tatsumura21yoga@i.softbank.jp

## 冥想講座 月1回(火)13時半~16時半<各種瞑想理論と実習> (1回=5000円,2回=8500円)

1月19日, 2月16日, 3月8日 以降も月1回火曜

内容例: 講義、瞑想姿勢の為の修正法、呼吸法、瞑想実習、マインドフルネス、歩行瞑想、十牛図瞑想、弘法大師の瞑想、天台大師の瞑想、マントラ瞑想、動的瞑想、ほか(1回分前納4500円)<別紙詳細>