

# 龍村 YOGA IN SAPPORO 13

札幌での龍村 YOGA WORK SHOP は 2018 年は地震で中止になりました。  
 2年ぶりに第13回を開催します。沖ヨガ=求道ヨガはフィットネス  
 に応用したヨガではなく、生き方の哲学と心身生活全体の能力開発  
 法として、ヨガ源流の行法哲学を学ぶものです。その原点を踏まえ  
 ヨガ歴 45 年超の龍村修が指導させていただきます。どなたでも参加 OK  
 身心の健康力 UP 目指す方も指導員も歓迎。●自然の叡智を学び、  
 又最新刊「瞑想 100」と、生き方の Yoga を学びます。



2019 年 **9 月 28 日 (土) & 29 日 (日)**

(会場) インドアテニススクール ウイング札幌ウエスト校 多目的室

・札幌市西区発寒 8 条 11 丁目 1-5 (011-662-3300) [宮の沢]又は[発寒]から徒歩 7 分

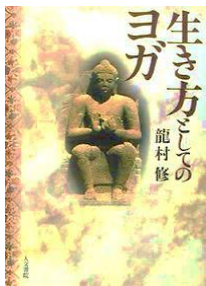
[時間]両日共 9~17 時。●参加費:半日=¥6,000 円。1 日=¥11,000。両日=¥20,000, 当日払い

\*\*\*\*\*

- 主なテーマ 9月28日(土) = 天の氣と地の氣と人の氣と瞑想。様々な呼吸法の理論と実践
- 9月29日(日) = 心身のゆがみ解消理論と実践&氣の場と瞑想

講師 龍村 修 龍村ヨガ研究所所長。NPO法人沖ヨガ協会理事長。(社)手のひらセルフケア協会理事長

●著書「生き方としてのヨガ」(人文書院)、[ゆがみ解消法][指ヨガ][眼ヨガ][耳ヨガ](日貿出版社)、



[指ヨガ・脳と体のセルフケアー](龍村修・神園愛子共著), 最新刊「瞑想メソッド100」

●ホームページ [tatumura-yoga.com](http://tatumura-yoga.com)。 [osamu.tatumura@gmail.com](mailto=osamu.tatumura@gmail.com)

●龍村ヨガ研究所=神奈川県秦野市今泉646-13。龍村=090-4930-8213。

●申込予約方法 = 松山まで。FAX, E-mail, 携帯メールに希望日と連絡先を送信。

FAX(011)758-7027(松山) mail= [riekom456@yahoo.co.jp](mailto:riekom456@yahoo.co.jp)

[携帯rie.rie.456.613@ezweb.ne.jp](mailto:rie.rie.456.613@ezweb.ne.jp) 半日参加等はその旨連絡下さい。

●スケジュール

9月28日(土)

9月29日(日)

09:15~12:30

天の氣とプラナヤマ

人の氣。歪み修正①

A 午前部 (チャクラ瞑想法、ハミング法)

C 午前部 心の歪みとストレスの解放

12:30~13:45

休憩タイム(沖ヨガ映像1)

休憩タイム(沖ヨガの映像2)

13:45~17:00

地の氣&マインドフルネス、

歪み修正④&瞑想を深めるために

B 午後部 プラナヤマ法、歩行瞑想法

D 午後部 瞑想に適した修正法

教室で行える優しい瞑想法

教室で行えるやさしい瞑想法

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

名 北海道 市

前 \_\_\_\_\_

Tel/Fax 携帯

携帯メール @ \_\_\_\_\_