

東北

集中式 第1期 2018年2月25日～8月19日
日曜 1日3タイム 3ヶ月18タイム
集中講座 & 2泊3日合宿で修了

龍村式呼吸法&健康YOGA インストラクター養成 6日間集中講座

新しいYOGAの潮流ヨガ歴47年の龍村修が責任指導

呼吸法中心に学ぶ、心身の健康と癒しの呼吸法とYOGAの智恵&スキルの修得
本物のヨガに出会いたい人・健康体操では飽き足りない人・国際的に通用する実力をつけたい人



会場 宮城県大崎市 市内古川近辺施設 交通 JR新幹線 古川駅から徒歩又は車5分
古川在住 世話人連絡先=伏見敏子 090-5595-5267 t.fushimi_ezweb.ne.jp

資格 全6日間(18回)&2泊3日合宿 出席者に基礎科修了書授与(合宿=必須単位)

講師 龍村 修

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。

費用 ¥210,000- (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。合宿予定=2018/10月19(金)-21日(日)
*合宿費用=セミナー費26,000円と2泊3日の宿食費:会場で異なる ¥20,000~25,000
・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 参加者は古川HHC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。

HHC日程 1/12, 2/16, 3/9, 4/6, 5/11, 6/15, 7/6, 9/14, 10/12, 11/9, 12/7, 予定

主催&申込 2月1日迄にお申込み下さい。費用は4分割迄可。
お申込み制です。下記連絡先へ「お名前・連絡先」をお知らせください。
メール osamu.tatsumura@gmail.com

龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-3033
住所 〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13
<http://www.tatsumura-yoga.com/>

お振込み先 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

申込期限 2018年2月1日(申込者8名以上で実施) 開催延期の場合は2月2日に連絡

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ックスが巧くなる 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

テキスト「やさしいYOGA」(龍村ヨガ研究所版、講座費込)。

龍村 修著 下記6冊必読。「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)。「ヨガ呼吸修正法(下巻)」(日貿出版社)。上巻は絶版。「体の中から美しくなる龍村修のヨガ教室」(日経BP)

養成講座カリキュラム予定(2017年11月末日版)

各日とも 1日3タイム 9時半~17時半(8時間で3タイム分を実施) 多少の変更あります。

回数/月日予定 / 実習のテーマ

- | | |
|---------|---------------------|
| ① 02/25 | ① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸 |
| ② 02/25 | ② 自然体操、コブラ、直立、完全呼吸法 |
| ③ 02/25 | ③ 足の導引と氣流修正① |
| ④ 04/01 | ④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ |
| ⑤ 04/01 | ⑤ 導引と氣流修正② |
| ⑥ 04/01 | ⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち |
| ⑦ 05/13 | ⑦ 各種静的呼吸法と修正 |
| ⑧ 05/13 | ⑧ パワーヨガ他 & Q&A |
| ⑨ 05/13 | ⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ |
| ⑩ 06/03 | ⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体 |
| ⑪ 06/03 | ⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法 |
| ⑫ 06/03 | ⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正 |
| ⑬ 07/08 | ⑬ 各種ポーズの修正 |
| ⑭ 07/08 | ⑭ 倒立、ポーズの復習① |
| ⑮ 07/08 | ⑮ ポーズを瞑想にする、 |
| ⑯ 08/19 | ⑯ マインドフルネス瞑想など各種 |
| ⑰ 08/19 | ⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ |
| ⑱ 08/19 | ⑱ 復習と指導実習 |

/ 講義①~⑪テーマ

- | |
|-------------------|
| ① YOGAの意味と健康 |
| ② 正姿勢、丹田、リラクゼーション |
| ③ 呼吸と氣と利イカクサイ |
| ④ 修正法の原理1 |
| ⑤ 修正法の原理2 |
| ⑥ 生活習慣病の予防 |
| ⑦ 中高年のヨガ指導 |
| ⑧ 呼吸力の開発法 |
| ⑨ ヨガの流派と段階 |
| ⑩ ヒーリングの原理 |
| ⑪ 丹田力と仏性力 |
| ⑫ 呼吸と大脳と瞑想 |
| ⑬ 瞑想行法について |
| ⑭ インド四住期の思想 |
| ⑮ スピリチュアリティ |
| ⑯ 真のヨガを探る |
| ⑰ Q&A 指導者の心得 |
| ⑱ まとめ講義 |

東北 合宿 会場未定 30年 10月19日(金)~10月21日(日)

●東京 龍村ヨガ養成集中講座 土曜開催 ⑥のみ日曜 連絡先 龍村 090-4930-8213

①2/3, ②2/24, ③3/24, ④4/14, ⑤5/19, ⑥5/20. 合宿 6/29(金)-7/1(日)

●関西 龍村ヨガ養成集中講座 日曜開催 会場 兵庫県西宮市内施設

①3/31, ②4/21, ③4/22, ④5/26, ⑤5/27, ⑥9/1. 合宿 7/2(月)-7/4(水)

連絡神園 090-6698-3577

*東北で受講できなかった番号の内容を東京土曜集中や木曜Cや関西で受講できます。

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

ホームページは右のQRコードからご覧いただけます。

