

東京

集中講座 土・日曜日 1日3タイム
4ヶ月 20回集中講座基礎科修了
第1期 2017年4月8日～6月17日

龍村式呼吸法&健康YOGA インストラクター養成集中講座

新しいYOGAの潮流ヨガ歴46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らない人・国際的に通用する実力をつけたい人



会場 東京都中野区東中野 3-16-14 3階
交通 JR 東中野駅西口から徒歩5分、地：落合駅1番出口より徒歩3分
資格 全20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

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- (20回の費用)。(継続受講者は130,000円) ※費用は4分割迄可
他必須合宿費用が必要です。合宿予定=2017/7月10-12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。

主催&申込

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 2017年3月7日

ホームページはこちら
のQRコードから
もご覧いただけます。



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

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)。「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)

特典

参加者は東京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回分を同時に無料受講できます。日程は別紙参照。従って全部受講すると、養成=(半年20回)+HHC(約半年2回)の、合計22回勉強できます。

養成講座カリキュラム予定(2016年12月末日版)

* 多少の変更や入れ替えあります。

* 各日とも 1日3タイム 10~12時半、13時半~16時、16時半~19時

回数/月日予定 / 実習のテーマ

- | | |
|---------|------------------|
| ① 04/08 | ① くつろぎ、呼吸体操、腹式呼吸 |
| ② 04/08 | ② 自然体操、直立、完全呼吸法 |
| ③ 04/08 | ③ 足の導引と氣流修正① |
| ④ 04/09 | ④ ネコ、変形、準備行法のコツ |
| ⑤ 04/09 | ⑤ コブラ、前屈、開脚 |
| ⑥ 04/09 | ⑥ 導引と氣流修正② |
| ⑦ 04/22 | ⑦ ねじり、魚、犬 |
| ⑧ 04/22 | ⑧ 各種静的呼吸法と修正 |
| ⑨ 04/22 | ⑨ 三角、三角捻り、片足立ち |
| ⑩ 04/23 | ⑩ パワーヨガ他 & Q&A |
| ⑪ 04/23 | ⑪ 丹田強化のヨガと呼吸のコツ |
| ⑫ 04/23 | ⑫ 丹田呼吸法、浄化呼吸法、瞑想 |
| ⑬ 05/27 | ⑬ 各種ポーズの修正 |
| ⑭ 05/27 | ⑭ 肩立ち、すき、他 |
| ⑮ 05/27 | ⑮ ポーズを瞑想にする |
| ⑯ 05/28 | ⑯ バッタ、弓、アーチ |
| ⑰ 05/28 | ⑰ ポーズの総復習① |
| ⑱ 05/28 | ⑱ 倒立、ポーズの総復習② |
| ⑲ 06/17 | ⑲ マインドフルネス瞑想など各種 |
| ⑳ 06/17 | ⑳ 復習と指導実習 |

/ 講義①~⑪テーマ

- | |
|-------------------|
| ① YOGAの意味と呼吸と健康 |
| ② 正姿勢、丹田、リラクゼーション |
| ③ 呼吸と氣と利ノ外ノサバ |
| 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1 |
| ⑩ ヨガの流派と段階2 |
| ⑪ ヒーリングの原理 |
| ⑫ 丹田力と仏性力 |
| ⑬ 呼吸と大脳 |
| ⑭ 瞑想行法について |
| ⑮ 各種の瞑想行法 |
| ⑯ インドの四住期の思想 |
| ⑰ スピリチュアリティーとヨガ |
| ⑱ 真のヨガを探る |
| ⑲ Q&A 指導者の心得 |
| ⑳ まとめ講義 |

東京 養成講座必須合宿 予定 7月10日(月)~12日(水)

● 関西龍村ヨガ養成講座・土・日で開催 4/1~9/24 合宿 8月6-8日

4月1-2日、5月21日、

申込み➡龍村ヨガ関西連絡所(神園愛子=090-6607-3588)

会費=¥210,000-(合宿費は別) ●第2回中部➡未定 ※希望者がある場合は同様の養成集中講座