

東京

第32期 2018年4月5日～9月13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 インストラクター養成講座

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

・本物のヨガに出会いたい人・健康体操では飽き足りない人



**無料体験日** ①2月15日(木)13時～、②2月28日(水)14時～、約60分

申込み制。下記連絡先へ「お名前・連絡先」をメールください。

メール [osamu.tatsumura@gmail.com](mailto:osamu.tatsumura@gmail.com)

**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- (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。費用は4分割可能。合宿予定=2018/6月29-7月1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タイムの土曜集中講座で、同じ番号の内容を受講することができます。

予定 2/24=①②③、3/10=④⑤⑥、3/24=⑦⑧⑨、4/14=⑩⑪⑫、5/19=⑬⑭⑮、5/20(日)=⑯⑰⑱

**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。

費用は4分割可です。メール [osamu.tatsumura@gmail.com](mailto: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

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 申込期限 2018年2月末日(申込者6名以上で実施)

定員に満たない場合は開催延期。3月1日決定

**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 新カリキュラム予定(2017年12月版)

\* 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)

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| ① 04/05 | ① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸 |
| ② 04/12 | ② 自然体操、コブラ、直立、完全呼吸法 |
| ③ 04/19 | ③ 足の導引と氣流修正①        |
| ④ 04/26 | ④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ |
| ⑤ 05/10 | ⑤ 導引と氣流修正②          |
| ⑥ 05/17 | ⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち     |
| ⑦ 05/24 | ⑦ 各種静的呼吸法と修正        |
| ⑧ 05/31 | ⑧ パワーヨガ他 & Q&A      |
| ⑨ 06/14 | ⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ    |
| ⑩ 06/28 | ⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体     |
| ⑪ 07/05 | ⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法    |
| ⑫ 07/12 | ⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正 |
| ⑬ 07/19 | ⑬ 各種ポーズの修正          |
| ⑭ 07/26 | ⑭ 倒立、ポーズの復習①        |
| ⑮ 08/02 | ⑮ ポーズを瞑想にする、        |
| ⑯ 08/30 | ⑯ マインドフルネス瞑想など各種    |
| ⑰ 09/06 | ⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ       |
| ⑱ 09/13 | ⑱ 復習と指導実習           |

/ 講義①~⑱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 呼吸と氣とリイタルイクサス   |
| 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ー      |
| ⑯ 真のヨガを探る         |
| ⑰ Q&A 指導者の心得      |
| ⑱ まとめ講義&懇親会       |

●無料体験日に参加できない方はHHC講座にご参加下さい。(¥4100) 必要です。

●養成必須合宿 東京 2018年6月29日(金)~7月1日(日) 首都圏 詳細未定費用別  
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

木曜講座で出席不可能場合 ●東京龍村ヨガ養成集中講座土曜開催 ⑥のみ日曜

① 2/3, ② 2/24, ③ 3/24, ④ 4/14, ⑤ 5/19, ⑥ 5/20. 合宿 6/29(金)-7/1(日)  
上記の集中講座で受講可能。但し先に終了します。次期は来年。東北・関西も可能

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

ホームページは左のQRコードからもご覧いただけます。

