

東京

新しいYOGAの潮流ヨガ歴48年の龍村修が責任指導

第34期 2019年4月4日～9月12日

木曜日 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

## 新インストラクター養成講座



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**

2019年3月28日(木) 3時半～5時

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](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、共栄会商店街の左側を歩く。イタリア料理店のあるビル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、突き当り自転車屋の角を左折。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 (ヨガ歴47年。龍村ヨガ研究所長。NPO 沖ヨガ協会理事長。

日本のみならず、中国・台湾・米国でも指導)

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=2019/5月31-6月2日

・他にNPO法人 沖ヨガ協会賛助会員費 6,000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タイムの日曜集中講座で、同じ番号の内容を受講することができます。  
予定 2/24=①②③、3/31=④⑤⑥、4/7=⑦⑧⑨、4/21=⑩⑪⑫、5/12=⑬⑭⑮、5/26=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分割迄可 ¥52500×4回

★3月28日までに、木曜コースを申し込んだ方は、1万円引きです。既に振り込んだ人も1万円返金。

お振込み先 郵便振替口座: 00290-1-75314. 加入者名=龍村修

主催 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/>

連絡先 龍村修 =090-4930-8213 メール [osamu.tatsumura@gmail.com](mailto:osamu.tatsumura@gmail.com)

申込期限 2019年3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。4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クセスが巧くなる 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
- ・身体が締まりパワーアップし、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

### 龍村 修 略歴

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。

テキスト「やさしいYOGA」(龍村ヨガ研究所版、講座費込)。

ご準備いただく参考資料 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 (2019年3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)

／講義①～⑱テーマ

|         |                     |                   |
|---------|---------------------|-------------------|
| ① 04/04 | ① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸 | ① YOGAの意味と健康      |
| ② 04/11 | ② 自然体操、コブラ、直立、完全呼吸法 | ② 正姿勢、丹田、リラクゼーション |
| ③ 04/18 | ③ 足の導引と気流修正①        | ③ 呼吸と氣と利己利己のサバ    |
| ④ 04/25 | ④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ | ④ 修正法の原理1         |
| ⑤ 05/09 | ⑤ 導引と気流修正②          | ⑤ 修正法の原理2         |
| ⑥ 05/16 | ⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち     | ⑥ 生活習慣病の予防        |
| ⑦ 05/23 | ⑦ 各種静的呼吸法と修正        | ⑦ 中高年のヨガ指導        |
| ⑧ 05/30 | ⑧ パワーヨガ他 & Q&A      | ⑧ 呼吸力の開発法         |
| ⑨ 06/13 | ⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ    | ⑨ ヨガの流派と段階        |
| ⑩ 06/27 | ⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体     | ⑩ ヒーリングの原理        |
| ⑪ 07/04 | ⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法    | ⑪ 丹田力と仏性力         |
| ⑫ 07/11 | ⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正 | ⑫ 呼吸と大脳と瞑想        |
| ⑬ 07/25 | ⑬ 各種ポーズの修正          | ⑬ 瞑想行法について        |
| ⑭ 08/01 | ⑭ 倒立、ポーズの復習①        | ⑭ インド四住期の思想       |
| ⑮ 08/08 | ⑮ ポーズを瞑想にする、        | ⑮ スピリチュアリティ       |
| ⑯ 08/22 | ⑯ マインドフルネス瞑想など各種    | ⑯ 真のヨガを探る         |
| ⑰ 09/05 | ⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ       | ⑰ Q&A 指導者の心得      |
| ⑱ 09/12 | ⑱ 復習と指導実習           | 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 2019年5月31日(金)～6月2日(日) 首都圏

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 先行の●東京龍村ヨガ養成集中講座日開催 未定

1日3タイム×6日=2019年 ①2/24, ②3/31, ③4/7, ④4/21, ⑤5/12, ⑥5/26