

東京
木曜日

新しいYOGAの潮流ヨガ歴49年の龍村修が責任指導（19年12月版）
第35期2019年10月3日～20年3月5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



費用は4分割迄可 ¥52500×4回申し込み制。下記連絡先へ「お名前・連絡先」をメールください。
途中参加歓迎 メール osamu.tatsumura@gmail.com

**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の智恵&スキルの修得、マインドフルネスヨガ
・本物のヨガ、日本の伝統瑜伽に出会いたい人、健康体操では飽き足りない人**

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

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、突き当た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18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49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=2020/1月11日~13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 2/9=①②③、2/29=④⑤⑥、3/28・29=⑦⑧⑨、⑩⑪⑫、5/16・17=⑬⑭⑮、⑯⑰⑱

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

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)

主催&申込 龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-3033
(〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)
メール= osamu.tatsumura@gmail.com

参加費用振込先=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

養成講座 新カリキュラム予定(2019 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)	／講義①～⑩テーマ
① 10/03	① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸	① YOGA の意味と健康
② 10/10	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 10/17	③ 足の導引と氣流修正①	③ 呼吸と氣とコリ外れクサバ
④ 10/24	④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ	④ 修正法の原理 1
⑤ 10/31	⑤ 導引と氣流修正②	⑤ 修正法の原理 2
⑥ 11/28	⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち	⑥ 生活習慣病の予防
⑦ 12/05	⑦ 各種静的呼吸法と修正	⑦ 呼吸力開発法
⑧ 12/12	⑧ パワーヨガ他 & Q&A	⑧ 中高年のヨガ指導
⑨ 12/19	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 12/26	⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体	⑩ ヒーリングの原理
⑪ 01/09	⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法	⑪ 丹田力と仏性力
⑫ 01/16	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 01/23	⑬ 各種ポーズの修正	⑬ 冥想行法について
⑭ 01/30	⑭ 倒立、ポーズの復習①	⑭ インド四住期の思想
⑮ 02/06	⑮ ポーズを瞑想にする、	⑮ スピリチュアリティ
⑯ 02/20	⑯ マインドフルネス瞑想など各種	⑯ 真のヨガを探る
⑰ 02/27	⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ	⑰ Q&A 指導者の心得
⑱ 03/05	⑱ 復習と指導実習	⑱ まとめ講義&懇親会

● 2020年3/19日 山下ひでこ 特別講座断捨離とヨガ(35期&未受講&集中Cの方)
ホームページ <http://www.tatsumura-yoga.com>

● HHC 等参加者で、山下ひでこ特別講座に参加希望者は、龍村まで連絡下さい

● 養成必須合宿 詳細未定費用別 東京 2020年1月11日(土)~13日(月)伊豆河津町
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日開催

1日3T×6日⇒2020年2月9日・29日、3月28日・29日、5月16日・17日