

新しいYOGAの潮流ヨガ歴50年の龍村修が責任指導 コロナ対策訂正版 4月7日

東京 集中式 第4期 2020年2月9日～6月20日

日 or 土 曜1日3T× 4ヶ月18回 **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



途中参加可能です。費用は55000円×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

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

- ・ 本物のヨガと日本の瑜伽の伝統に出会いたい人
- ・ 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

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
- ・ 身体が締め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

会場 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル 4F

交通 JR 東中野駅東口から徒歩1分、地：落合駅2番出口より徒歩7分

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48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 ￥220,000－ (18回の費用)。(継続&再受講者は120,000円)

他必須合宿費用が必要です。合宿予定＝2020/5月29(金)～31日(日)

*合宿費用＝セミナー費27000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 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回分を無料受講可能。従って養成＝18回+HHC(2回)の合計20回勉強できます。

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数ヵ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)。

「龍村式ヨガレッスン」(日貿出版社)参考、「龍村式指ヨガ」「龍村式眼ヨガ」「龍村式耳ヨガ」(日貿)

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

**申込 途中参加可能です。抜けた便講座は 毎木曜 C で取れます、
気軽にメール下さい 2020年2月9日より開催中**

養成講座カリキュラム予定 (2020年4月7日コロナ対策版)

* 各日とも1日3タイム 9時~17時 (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

/ 講義①~⑪テーマ

- | | | |
|-----------|---------------------|-------------------|
| ① 02/09 日 | ① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸 | ① YOGAの意味と健康 |
| ② 02/09 日 | 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 02/09 日 | ③ 足の導引と気流修正① | ③ 呼吸と氣と利以外エクササイズ |
| ④ 02/29 土 | ④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ | ④ 修正法の原理1 |
| ⑤ 02/29 土 | ⑤ 導引と気流修正② | ⑤ 修正法の原理2 |
| ⑥ 02/29 土 | ⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち | ⑥ 生活習慣病の予防 |
| ⑦ 05/16 土 | ⑦ 各種静的呼吸法と修正 | ⑦ 中高年のヨガ指導 |
| ⑧ 05/16 土 | ⑧ パワーヨガ他 & Q&A | ⑧ 呼吸力の開発法 |
| ⑨ 05/16 土 | 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 05/17 日 | ⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体 | ⑩ ヒーリングの原理 |
| ⑪ 05/17 日 | ⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法 | ⑪ 丹田力と仏性力 |
| ⑫ 05/17 日 | 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 06/14 日 | ⑬ 各種ポーズの修正 | ⑬ 瞑想行法について |
| ⑭ 06/14 日 | ⑭ 倒立、ポーズの復習① | ⑭ インド四住期の思想 |
| ⑮ 06/14 日 | ⑮ ポーズを瞑想にする、 | ⑮ スピリチュアリティ |
| ⑯ 06/20 土 | ⑯ マインドフルネス瞑想など各種 | ⑯ 真のヨガを探る |
| ⑰ 06/20 土 | ⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ | ⑰ Q&A 指導者の心得 |
| ⑱ 06/20 土 | ⑱ 復習と指導実習 | ⑱ まとめ講義 |

東京 合宿 会場 伊豆いりあい村 2020年 5月29日-31日

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

● **関西 龍村ヨガ養成集中講座 土日曜開催 会場 兵庫県西宮市内施 2020年**

① 2/16, ② 3/15, ③ 5/10, ④ 6/06, ⑤ 6/07, ⑥ 7/04 必須合宿連絡: 神園 090-6607-3588

::: *東京集中で受講できない番号の内容を東京木曜養成で受講できます。

東京木曜養成 3:30-6:30 ① 5/7, ② 5/14, ③ 5/21, ④ 5/28, ⑤ 6/11, ⑥ 6/18, ⑦ 6/25, ⑧ 7/2

⑨ 7/9, ⑩ 7/30, ⑪ 8/6, ⑫ 8/13, ⑬ 8/20, ⑭ 9/3, ⑮ 9/10, ⑯ 9/17, ⑰ 9/24, ⑱ 10/1,