

# 全10回 沖ヨガ十段階講座

「人間の心と身体の自由、自然なあり方を求める道を、ヨガの体得のしかたは「十段階」に分けて説明しています。十段階は、ヨガを実際に行う場合の自然なプロセスで、無理無駄のない方法です。沖ヨガ哲学を深めるには、必須で、世間でされている説明では、足りません。この講座では十段階を学んでいきます。」

ヨガの喜び、真のヨガより一部引用



★講座のDVD販売もいたします。 1講座2,000円 10講座セット16,000円

	日時	テーマ	概要
第1回 終了	2018年4月10日(火) 14:00~16:00	ヤマ・ニヤマ (精神修養法)	もってはいけない心と、もたなければいけない心の二つを説く。説教臭いものではなく、ヨガを始めるにあたっての「心がまえ」。
第2回 終了	5月8日(火) 14:00~16:00	アサンス (動禅行法)	体の外からの訓練のしかた。静的ポーズと動的ポーズの二つに分けられている。心がまえに対して、これは「身がまえ」。
第3回 終了	6月5日(火) 14:00~17:00	プラナヤマ (生氣活用法)	体の中からの訓練法。呼吸法、食事法、学習法。
第4回 終了	7月31日(火) 14:00~17:00	プラティヤハラ (制感自律行法)	自分の意志で、生理的に心理的に自分をコントロールする法。
第5回 終了	8月21日(火) 14:00~17:00	グラーナ (統一行法)	自然はいつも、変化、調和、安定をくりかえしながらバランスをとっている。これに反すると、心と体は異常になる。心、体、生活、環境を統一して自然にする行法。丹田力と集中力と意識力をきたえる。
第6回 終了	9月4日(火) 14:00~17:00	ディアナ (禅定行法)	心と体が最高に安らぐ状態を、体の放下行法で体得する。
第7回	10月30日(火) 14:00~17:00	バクティ (放下行法)	心を無にする行法。ふつうの「信仰」とは意味が違う。心の信仰行法とも呼ぶ。
第8回	11月27日(火) 14:00~17:00	サマーディ (三昧行法)	自他がひとつになり、他と最高に和合協力、生かし合う。
第9回	12月25日(火) 14:00~17:00	ブッディ (仏性啓発行法)	人や自然すべてを尊ぶ仏心をもつ。
第10回	2019年1月22日(火) 14:00~17:00	ブラサード (法悦行法)	ほんとうの喜びを心と体で観じる練習。

## 概要

会場：龍村ヨガ研究所

〒164-0003

東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F  
JR東中野駅 東口徒歩1~2分

講師：龍村修

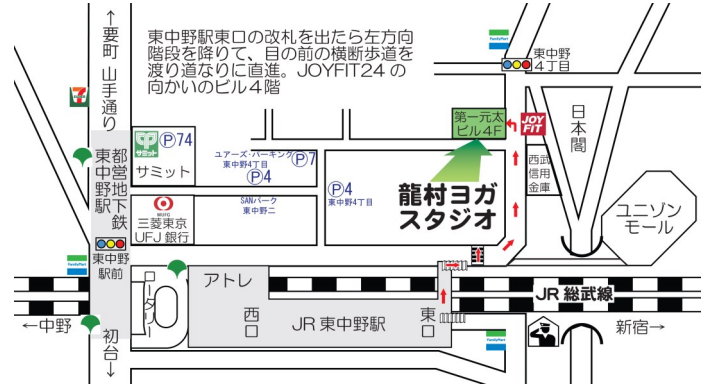
龍村ヨガ研究所 所長、NPO法人沖ヨガ協会 理事長、  
NPO法人日本YOGA連盟 副理事長、国際総合生活ヨガ研  
修会 主宰。1948年兵庫県生。早稲田大学文学部卒。学生  
時代の演劇活動の中でヨガに出会い、73年求道ヨガの世界的  
権威、沖正弘導師の内弟子になる。

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。  
1985年導師没後、沖ヨガ修道場長を経て1994年独立。  
龍村ヨガ研究所開設。現在に至る。

参加費：1回 3000円 ★複数回まとめてお申込みいただけます。

※参加費は返金不可です。10講座まとめてお申込みされた方は欠席した回のDVDを後日お渡しします。

持ち物：筆記用具



## お申込み

- ① 下記、申込記入欄に明記し、このページをFAXでお送りください。  
また、インターネット申込フォームでもお申込みいただけます。  
<https://goo.gl/j6vdTp> (右のQRコードでアクセス可)



- ② 下記口座に参加費3,000円をご入金ください。

振込口座番号：ゆうちょ銀行 00980-6-4151 名義：NPO法人沖ヨガ協会

- ★予定人数を超えた場合は、受付を終了することがあります。
- ★予約されずに直接来られた場合には、参加できないこともあります。予めご了承ください。
- ★欠席なさった場合、一旦振り込まれた参加費はお返しすることはできませんが、次回分や、他の沖ヨガ協会の講座の参加費としてご利用していただくことができます。ご参加される際ご連絡ください。受領書は保管してください。
- ★ご入金後郵便局より連絡があるまで少し時間がかかりますので、当日受領書をご持参ください。

申込み期限：前日までにお申込みください。

連絡・申込先 NPO法人沖ヨガ協会 事務局

〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

Tel: 03-6908-5613 Fax: 03-6369-3216 Mail: [kyoukai@okiyoga.com](mailto:kyoukai@okiyoga.com)

平成29年度 沖ヨガ十段階講座

申込み記入欄

お申込み FAX: [03-6369-3216](tel:03-6369-3216)

フリガナ

氏名:

生年月日:

住所: 〒 -

Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

性別: 男 / 女

電話(携帯): ( ) - FAX: ( ) -

お申込み講座(第何回とご記入ください)