

# 第5回 沖ヨガ・アドバンスセミナー

## じねん 自然流・メディカルヨガ

じねん  
講師 自然やす



×  
丹田と仏性 講師 龍村修

### 参加費

講習のみ	
両日	20,000
2日	10,000
3日	10,000

食事込み		泊	夕	朝	昼
両日	29,000	○	○	○	○
2日	11,800		○		
3日	11,000				○

### 申込期限

**参加申込期限 2月28日(水)**  
**宿泊申込期限 2月16日(金)**

【12時～17時】

講師：自然やす

12：30～  
13：00～17：30  
  
17：30～18：30  
18：30～就寝

受付  
椅子を使った自然流ハーフスクワット。気功で太陽礼拝・呼吸の奥義。  
「シールシアサナ」頭で立つ。リクエストに応じたアサナ。クールダウン。  
※レベルに応じてナーティッシュディとクンバカの奥義。  
夕食  
個人的なメディカルヨガ、全体のリクエストに答えます。

【17時～21時】

講師：自然やす

6：30～ 7：30 気功  
8：00～ 9：00 朝食  
9：00～12：00 前日の復習をしながらステップアップ  
12：00～13：00 昼食

講師：龍村修

13：00～17：00 丹田と仏性

### 自然先生より

「ギックリ腰、腰痛で歩けない人、大歓迎！その場で15分で完治させます！首の悪い人も一回のヨガで完治させます！治った後、なぜ治ったのかそのメカニズムを知ると感激します！では、お楽しみに！」

**自然やす** 東京・中野の自然整骨院開院時代は有名力士も治療。インドのアイアンガーヨガ道場で、メディカルヨガクラスの助手を務める。日本アイアンガーヨガ協会の会長を4年間。高岡英夫師範の下で、空手、古武術、呼吸法、気功等学ぶ。インドのウツタルカシの聖者・スワミ・ブレマナンダジからヨガの本質、特に瞑想を学ぶ。山口博永老子と王西安師から気功法と太極拳を学ぶ。臼杵市・自然ヨガ道場にて指導中。



**龍村修** NPO法人沖ヨガ協会理事長、龍村ヨガ研究所長、国際総合生活ヨガ研修会主宰、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。



## 会場

別所沼会館

〒336-0021

埼玉県さいたま市南区別所4-14-10

tel:048-861-5219

## 交通

車 浦和駅前から約5分（駐車場は30台収容）

バス 浦和駅西口より国際興行バス

田島方面志木駅東口行 別所沼公園下車 徒歩4分

徒歩 浦和駅から徒歩で約20分

中浦和駅から徒歩で約10分

持ち物 ヨガマット、筆記用具

定員 参加者 40名・宿泊 10名(若干の余裕あり) ※定員になり次第受付を終了します

単位 1日 2単位・2日 5単位 資格登録制度の登録者に付与されるものです。



## お申込み

① 下記、申込記入欄に明記し、このページを郵送・FAXでお送りください。

郵送：〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

FAX：03-6369-3216

また、インターネット申込フォームでもお申し込みいただけます。

<https://goo.gl/MNp7LD> 右のQRコードでアクセス可



② 下記口座に参加費をご入金ください。

振込口座番号：ゆうちょ銀行 00150-2-466085 名義：沖ヨガ協会東日本連合会

## 申込期限

参加申込期限 2月28日(水) 宿泊申込期限 2月16日(金)

連絡・申込先 NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務（武田修）

〒164-0003 東京中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

Tel：080-5450-2505 Fax：03-6369-3216 Mail：higashinihon@okiyoga.com

## 申込記入欄（可能な限り全欄記入してください）

フリガナ

※生年月日は保険加入のため必須

①氏名

②性別 男・女 ③生年月日

④住所 〒

⑤電話

（できれば携帯）⑥FAX

⑦MAIL

⑧参加希望日 参加希望の印欄に一つだけ○をつけてください。

印	講習のみ	
	両日	20,000円
	2日	10,000円
	3日	10,000円

印	食事込み		宿泊	夕	朝	昼
	両日	29,000円	○	○	○	○
	2日	11,800円		○		
	3日	11,000円				○