

ホリスティックヘルス&ヒーリングコンサルタント養成講座(通称HHC)のご紹介

本物のヨガが学べる龍村ヨガ研究所所長 龍村修先生指導(初心者の方も多数参加中!)



龍村 修先生 龍村ヨガ研究所 所長 <http://www.tatsumura-yoga.com/>

国際総合生活ヨガ研修会 主宰

スペースガイアシンフォニー代 表

NPO 法人日本ヨガ連盟 副理事長

真 氣 光 研 修 講 座 常 任 講 師

1948年 兵庫県生まれ 早稲田大学文学部卒業。73年 求道ヨガの世界的権威沖正弘導師に入門。85年 導師没後、沖ヨガ修道場長就任ホリスティック・ヘルスの指導者を養成中。ヨガ・気功など東洋の英知を活用し、生命の声、母なる地球の声が聞こえる心身づくりを提唱している。

●日 時 : 毎月1~2回 水曜日 18:45~20:45 ※詳細日時は確認願います。

・18:30くらいにオアーゼに来て頂ければ大丈夫です。途中参加もOK!

●参加費用: 1回(120分)=¥4,000 回数割引 5回=1万9千円・10回=3万5千円・15回=5万円

・講座修了者には規定に基づき修了証(1年15回以上参加)・認定書(2年30回以上参加)が発行されます。

●持 ち 物: ヨガがし易い、服装。(ヨガマットやバスタオル。筆記用具。足元が冷える場合は靴下。)

・会場は畳敷きです。気になるようでしたら、ヨガマットかバスタオルをご持参下さい。

・参加されている皆さんは顔にタオルを敷く方が何人か居られるくらいで畳の上でそのままヨガをされています。

・筆記用具はクラスが始まる前にヨガに関する講義がありますので必要な場合はご持参ください。

●クラス内容: 講義(30分)+ヨガアサナ(ポーズ)・気功・呼吸法・整体・瞑想 etc...

●会 場 : 心とからだのケアスペースオアーゼ

<http://homepage2.nifty.com/oase/index.html> (←ヨガ、施設紹介などがフォトギャラリーの方にあります。)

〒251-0054 藤沢市朝日町 9-8 第一鈴重ビル 2階 JR 藤沢駅北口より徒歩 5分

tel & fax : 0466-23-0281 e-mail : oase@mbn.nifty.com

●お申し込み: Oase (オアーゼ) tel: 0466-23-0281 まで参加希望日時を連絡申込み、お願いします。

・申込が完了しましたら、参加当日は直接オアーゼにいらしてください。

・初めての参加者は日程を確認して下さい。(変更になっている時もあります)

<地図>



【HHC養成講座とは】

全国で行われている龍村修先生のヨガクラスで、健康力の向上や智恵のヨガ講義、アサナ（ポーズ）、呼吸法、気功法、ヒーリング、整体法、瞑想法等を通じて総合的に指導できる健康コンサルタントの養成が目的です。

●ホリスティックヘルス&ヒーリング コンサルタントとは？

ギリシャ語の HOLOS＝＜全体＞に由来した「全体的な健康」～人間の存在を身体、氣、心、精神性、靈性と捉え、社会、自然、宇宙との調和に基づく包括的(ホリスティック)な観点から見た健康を学んでいきます。

●「生命の声、地球の声が聞こえる人づくりが目的」

HHC養成講座では、沖ヨガをベースにしなが、自分の「生命との会話」が出来るための感性の開発、心身相関関係、身体の「部分と全体」の関係の勉強、やさしい整体の技術体験など、自己の視野を広げる為の広範囲な内容の講義を行い、広い視野で自分自身また、人びとの真の健康と幸福に貢献するコンサルタントを養成する講座です。



【HHC健康コンサルタント認定書発行は？】

首都圏(赤坂・藤沢クラス)でHHC講座を15回以上参加するとHHC修了証が発行されます。30回以上参加するとコンサルタント認定証が発行されます。(回数に達したら先生に自己申告してください。)

【初心者でも大丈夫？】

参加されている方はヨガの指導員からヨガ初体験の方まで、ヨガ歴も年齢も様々です。HHC健康コンサルタントを目指されている方も、健康維持の為に参加されている方も皆さん自分のペースで参加されています。

身体の固い、柔らかい、ポーズが取れる、取れないは心配なさらず、のんびりと身体を動かさそうと思う気持ちでヨガを十分に体感できますし、真剣にコンサルタントを目指してられる場合でも十分に学ぶことが出来ると思います。

もちろん、1回だけの参加も可能ですし、自分が参加できるときに参加する方も多いです。

【初めて参加する時は・・・】

初めて参加される際の予約は、オアーゼの方に参加日、人数をご連絡ください。予約が出来ましたら、クラスが始まる前の18:30くらいにオアーゼにいらっやっ頂ければ大丈夫です。2回目以降は予約なしで大丈夫です。

また、初めて参加される時は「初めて参加します。」と龍村先生にお伝え下さい。着替えもオアーゼで出来ます。

【クラス前からクラスの流れ】

クラスが始まる前に参加費は龍村先生に支払い、先生が持ってらっやる出席ノートに名前、参加回数など記入します。

ちなみに1回ずつ、自分が参加できるときに参加して費用を払われる方がほとんどです。

振込みされた場合はノート記入の際に振込みの旨を先生に伝え、出席ノートに記入します。

(ほとんどの方が着替えてから参加費を支払い、畳の好きな場所でクラス開始までのんびりされています。)



着替えを済ませた状態でヨガに関する講義がスタートします。

先生が作成したレジメを見ながら講義をした後、準備を兼ねたヨガのアサナ(ポーズ)⇒身体の歪みを修正しながら(参加者同士が組んで2人組み)アサナや呼吸法、リラクゼーション、修正法などを行い、終了します。

皆様の参加をお待ちしています。是非、お気軽にお問い合わせ下さい。