

# 成瀬雅春直接指導 - 総合ヨーガ研修

★定員になり次第締め切ります。お申込みはお早めに。

① 8月11日(土) 1:00~4:00pm

瞑想的なハタ・ヨーガ研修

② 8月11日(土) 4:30~7:30pm

ヨーガ呼吸法研修



③ 8月12日(日) 1:00~6:00pm

倍音声明と瞑想研修

“倍音声明”は集団で声を出し、その「音の集合体」の中に身を置くダイナミックな瞑想法です。そのダイナミックな瞑想体験のあとに、もっと深く瞑想を知るための講座が続きます



④ 8月13日(月) 1:00~7:00pm

クンダリニー研修

基礎行法(レベル1~9)の実修(午後1時~3時)

本が行法(レベル10~14)の実修(3時15分~5時15分)

本が行法(レベル16~24)の実修(5時30分~7時)



⑤ 8月14日(火) 9:00am~3:00pm

クンダリニー覚醒法研修

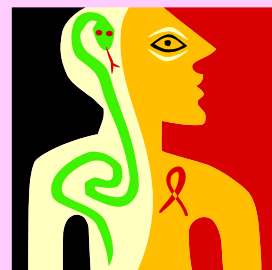
ムドラ系の実修(午前9時~11時)

意識波の上昇下降(レベル15)と

結節の破壊(レベル25~29)の実修(11時15分~午後1時15分)

シャクティ・チャーラニー・ムドラ(レベル30~42)の実践

(午後1時30分~3時)



★詳細は裏面

講師：アーカーヤ・ギリ（成瀬雅春） / 定員：①=20名。②③④⑤=24名

参加費用：1日 15,000円（①または②だけの参加 8,000円）・2日間 28,000円

（①または②と併せて2日間 21,000円）・3日間 40,000円（①または②と併せて3日間 33,000円）・4日間 50,000円（①または②と併せて4日間 43,000円）（成瀬ヨーガグループ非会員は別に入会金8,000円が要ります）

申込方法：最初に定員以内であることをご確認ください。その上で、直接教室か、e-mailでお申し込み下さい。お申し込み後、1週間以内に参加費用をお支払い下さい。お支払いが遅れる場合は、必ずお知らせください。お知らせがない場合はキャンセル扱いとなり、キャンセル待ちの人に参加していただくこととなります。参加費用の返金はできませんので予めご了承下さい。

振込銀行：「三井住友銀行五反田支店（普通）0468108」成瀬雅春

持参品：11日（土）→成瀬雅春著の①ハタ・ヨーガ本。②呼吸法の本

12日（日）→成瀬雅春著の瞑想関係本

13日（月）→成瀬雅春著の『クンダリーニ・ヨーガ』

レベル・ノート（2,000円）。ジャパ・マーラー（数珠）

14日（火）→成瀬雅春著の『クンダリーニ・ヨーガ』

レベル・ノート。ジャパ・マーラー（数珠）

注意事項：①研修中の食事休憩はありません。空腹不安のある人は軽食を御持参して適時

摂ってください。ただし、研修に差し支えないように控えめにしてください。また、研修中の飲み物も各自ご持参ください。

②使用するマーラーは、108個の数珠であれば良いですが、途中に房や印のある日本の仏教で使う数珠よりは、インドで使われているマーラーの方が良いです。当教室でローズウッド製のマーラー（1,000円）とアーカーシャ・マーラー（成瀬雅春製作・6,000円～9,000円）が購入できます。

③書籍は当日も購入できますが、可能であれば事前にお読みください。

## 会場と申し込み先

# 成瀬ヨーガグループ

東京都品川区東五反田2-4-5 藤ビル5階

tel. 03-5789-4184

fax.03-3441-0740

e-mail [akasha@naruse-yoga.com](mailto:akasha@naruse-yoga.com)

URL <http://www.naruse-yoga.com/>

