

# 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 12月22日(土) 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



② 12月23日(日) 1:00~7:00pm

## 基礎的なクンダリニー研修

基礎行法(レベル1~9)の実修(午後1時~3時)  
本格行法(レベル10~14)の実修(3時15分~5時15分)  
本格行法(レベル16~24)の実修(5時30分~7時)



③ 12月24日(月) 9:00am~3:00pm

## クンダリニー覚醒法研修

ムドラー系の実修(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・ムドラー(レベル30~42)の実践  
(午後1時30分~3時)



### 「クンダリニー覚醒秘儀伝授」

限りなく繊細なテクニックを、一人ひとりのレベルに応じて伝授します  
それを受けるための多少の準備訓練は必要です。その詳細は以下に記します

日時：2018年12月24日(月) 午後3時30分~

参加資格：レベル6以上保持者。またはレベル6以下でも、当日までにレベルアップを成し遂げた者。レベルに関わらず、アーカーシャ・ギリが資格ありと認めた者。

秘儀受講費：10,000円(「クンダリニー覚醒秘儀伝授」受講経験者は5000円)

★五反田教室12月22日(土)~2019年1月3日(木)は冬休みです

講師：アーカーシャ・ギリ（成瀬雅春） / 定員：各回 30 名

参加費用：1. 日 15,000 円・2. 日間 28,000 円・3. 日間 40,000 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、直接教室か電話、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：①→成瀬雅春著の瞑想関係本

②→成瀬雅春著の『クンダリーニ・ヨーガ』  
レベル・ノート（2000 円）。ジャパ・マーラー（数珠）

③→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（蓋つきのもの）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（1000 円）とアーカーシャ・マー  
ラー（成瀬雅春製作・6000 円～9000 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 <https://naruse-yoga.com/>

