

# 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21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22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23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：2019年12月23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5,000円)

★五反田教室12月21日(土)~2020年1月3日(金)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、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になります。参加費用の返金はできませんので予めご了承ください。

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

②③→成瀬雅春著『クンダリーニ・ヨーガ』

レベル・ノート (初回2,000 円)。マラー (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。

(飲み物は、フタしっかり閉まる容器に入ったもの)

②使用するマラーは、108 個の数珠であれば良いですが、途中で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ラーの方が良いです。当教室でローズウッド製のマラー (1,000 円) とアーカーシャ・マラー (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 <https://naruse-yoga.com/>

