



ヒマラヤ修行クラスは、
何かを教わるのではなく、
あくまでも自分の修行の場です。

開始から終了まで集中状態を
持続させてください。

【自分が修行する】
という自分自身に対する
真の修行です。

ヒマラヤ修行クラス

月 日 午後3時15分～（3時開場）

料 金：2,000円(成瀬ヨーガグループ非会員は入会金8,000円が要ります)

定 員：10名

内 容：シールシャ・アーサナ（頭立ち）からスタートして、その後最後まで自分でアーサナ（坐法）を続けます。
途中で片足立ちと両腕バランスのタイムトライアルがあります。シールシャ・アーサナの持続時間数（0～60分）に応じて、その後の修行内容が違います。

心 得：①当日の体調管理は自分自身でおこなうこと。
②シールシャ・アーサナ（頭立ち）や難易度の高いアーサナを、能力を超えておこなってケガした場合や、修行クラス参加中の行動は、すべて自分自身で責任をとること。

※遅刻での出席はできません。

持参品：アイマスク（必須）

【会場・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丁目4-5 藤ビル5F

TEL：03-5789-4184 FAX：03-3441-0740

e-mail：akasha@naruse-yoga.com URL：https://naruse-yoga.com