

成瀬雅春直接指導・総合ヨーガ研修

< 2020年春 >

★定員になり次第締め切ります。お申込みはお早めに★

① 5月3日 (日) 1:00~4:00 pm
瞑想的なハタ・ヨーガ研修



② 5月3日 (日) 4:30~7:30 pm
ヨーガ呼吸法研修

③ 5月4日 (月) 1:00~6:00 pm
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 5月5日 (火) 1:00~7:00 pm
基礎的なクンダリーニ研修

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)



⑤ 5月6日 (水) 9:00 am~3:00 pm
クンダリーニ覚醒法研修

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)



★詳細は裏面

講師：アーカーシャ・ギリ（成瀬雅春）

定員：①=20名 ②③④⑤=30名

参加費用：①日間 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：①：成瀬雅春著のハタ・ヨーガの本
②：成瀬雅春著の呼吸法関係の本
③：成瀬雅春著の瞑想関係の本
④⑤：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。（お飲み物はフタが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・7,000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

URL <https://naruse-yoga.com>

