

# 成瀬雅春直接指導・総合ヨーガ研修 <2020年8月>

★定員になり次第締め切ります。お早めにお申込みください。★

① 8月14日(金) 1:00~6:00pm

## 意識ヨーガと瞑想研修

ハタ・ヨーガのクオリティをアップする「意識ヨーガ」と、  
瞑想能力を深める講座です。



② 8月15日(土) 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 8月16日(日) 9:00am~3:00pm

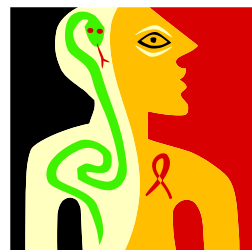
## クンダリニー覚醒法研修

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)



★ 詳細は裏面 ★

—レギュラークラス夏季休講：8月13(木)~8月17日(月)—

講師： アーカーシャ・ギリ（成瀬雅春）

定員： 各回 20 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『意識ヨーガ』、小さ目のタオル(うつ伏せ時に顔の下に敷く用)、成瀬雅春著瞑想関係の本

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)、マーカー(数珠)、筆記具(ボールペンなど消せないペン)

- 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使用するマーカーは、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カーの方が良いです。当教室でローズウッド製のマーカー(1,000 円)とアーカーシャ・マーカー(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・申し込み・問い合わせ先

## 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>

