

成瀬雅春直接指導・総合ヨーガ研修

<2020年12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。★

①12月25日(金) 1:00~6:00pm

集中と系観瞑想研修

瞑想は「ただひたすら坐って無の境地に至る」という曖昧で中途半端な方法ではなく、具体的で着実に身につけていくテクニックがあります。12年間のヒマラヤ修行で体得した系観瞑想を、どなたにもわかりやすく指導します。



②12月26日(土) 1:00~7:00pm

基礎的なクンダリーニー研修

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)



③12月27日(日) 9:00am~3:00pm

クンダリーニー覚醒法研修

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・チャラーニー・ムドラー(レベル30~42)の実践(午後1時30分~3時)



「クンダリーニー覚醒秘儀伝授」

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：12月27日(日) 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(「クンダリーニー覚醒秘儀伝授」受講経験者は5,000円)

★詳細は裏面★

レギュラークラス冬季休講：12月25日(金)~2021年1月3日(日)

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

★クンダリーナー覚醒秘儀伝授：10,000 円（過去受講者は 5,000 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『瞑想法の世界で開く精神世界の扉』をお持ちの方はご持参ください。（必須ではありません）

②③：成瀬雅春著『クンダリーナー・ヨーガ』、レベル・ノート(初回 2,000 円)、マラー(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・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. 0 3 - 5 7 8 9 - 4 1 8 4

fax. 0 3 - 3 4 4 1 - 0 7 4 0

e-mail: akasha@naruse-yoga.com

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

