

# 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 5月2日(日) 1:30~4:00 pm  
意識的集中研修



② 5月2日(日) 4:30~7:00 pm  
ヒマラヤ修行研修

『ヒマラヤ聖者が伝授する《最高の死に方とヨーガ秘法》』をしっかりと読み込んだ人が対象です。

③ 5月3日(月) 1:30~6:30 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4日(火) 1:30~7:30 pm  
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)



⑤ 5月5日(水) 9:00 am~3:00 pm  
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：	アーカーヤ・ギリ（成瀬雅春）
定員：	②=20名 ①③④⑤=30名
参加費用：	<p>1. 日 15,000円（①または②だけの参加 8,000円）</p> <p>2. 日間 28,000円（①または②と併せて2日間 21,000円）</p> <p>3. 日間 40,000円（①または②と併せて3日間 33,000円）</p> <p>4. 日間 50,000円（①または②と併せて4日間 43,000円）</p> <p>※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。</p>
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：	<p>②：成瀬雅春著のハタ・ヨーガ本 <b>必読</b>『ヒマラヤ聖者が伝授する《最高の死に方とヨーガ秘法》』</p> <p>③：成瀬雅春著の瞑想関係本</p> <p>④⑤：成瀬雅春著の『クンダリニー・ヨーガ』 レベル・ノート（初回2,000円）、マラー（数珠）</p>
注意事項：	<p>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。）</p> <p>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～13,000円）が購入できます。</p> <p>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。</p>

## 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>

