

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。お早めにお申し込みください。★

① 8月12日(木) 1:30~4:00pm

意識的集中研修



② 8月12日(木) 4:30~7:00pm

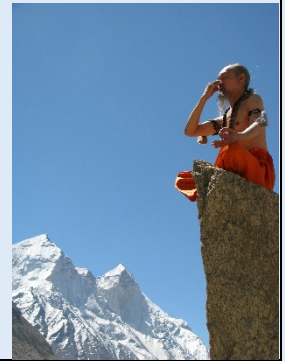
ヒマラヤ修行研修

『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 8月13日(金) 1:30~6:30pm

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 8月14日(土) 1:30~7:30pm

クンダリニー研修

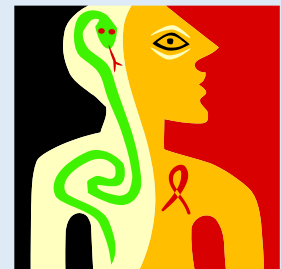
基礎行法(レベル1~9)の実修(午後1時30分~3時30分)
本格行法(レベル10~14)の実修(3時45分~5時45分)
本格行法(レベル16~24)の実修(6時~7時30分)



⑤ 8月15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★

講師：	アーカーシャ・ギリ（成瀬雅春）
定員：	②＝20名 ①③④⑤＝30名
参加費用：	1日 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ることもありますのでご注意ください。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：	①②③④⑤共通：筆記用具 ②：成瀬雅春著のハタ・ヨーガ本、アイマスク、 タオル（うつ伏せ時に顔の下に敷く用） 必読 『ヒマラヤ聖者が伝授する《最高の死に方とヨーガ秘法》』 ③：成瀬雅春著の瞑想関係本 ④⑤：成瀬雅春著『クンダリーニ・ヨーガ』、マラー（数珠）、 レベル・ノート（初回 2,000 円）、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 個の数珠で一ヶ所だけに房や印のあるもの。当教室でローズウッド製のマラー（1,000 円）、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・お申し込み先

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>

