

# 成瀬雅春直接指導・総合ヨーガ研修

<2021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。★

① 12月24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。



② 12月25日(土) 1:30~7:30pm

## 基礎的なクンダリーニー研修

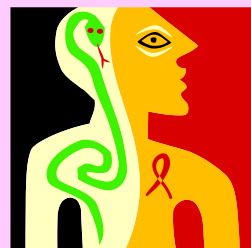
基礎行法(レベル1~9)の実修(午後1時30分~3時30分)  
本格行法(レベル10~14)の実修(3時45分~5時45分)  
本格行法(レベル16~24)の実修(6時~7時30分)



③ 12月26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26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24日(金)~2022年1月3日(月)

講師：アーカーシャ・ギリ（成瀬雅春）

定員：各回30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：①②③共通：筆記用具

①：成瀬雅春著の瞑想関係本

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・お問い合わせ先

## 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>

