



ヒマラヤ修行クラスは、  
何かを教わるのではなく、  
あくまでも自分の修行の場です。

開始から終了まで集中状態を  
持続させてください。

**【自分が修行する】**

という自分自身に対する  
真の修行です。

# ヒマラヤ修行クラス

月 日 午後3時15分～ (3時開場)

料 金： 2,000円(成瀬ヨーガグループ非会員は入会金8,000円が要ります)

定 員： 10名

内 容： 事前に『ヒマラヤ聖者が伝授する《最高の死に方&ヨーガ秘法》』と『悟りのプロセス』を熟読しておいてください。シールシャ・アーサナ（頭立ち0～60分）後、休息なしで連続アーサナ（坐法）をし続けます。「本日の課題」が毎回あり、参加申し込み時にその修行内容をご確認ください。途中の片足立ち（アイマスク使用）、両腕バランスは、成瀬先生からの指示で始め、終了指示があるまでやり続けます。最後は、目を閉じたまま（あるいはアイマスクをつけて）太陽礼拝を行います。修行クラス中は終始、モウナ（無言）で行います。詳細は、参加当日に「参加要領」をお渡ししますので、そちらをご確認ください。

心 得： ①当日の体調管理は自分自身でおこなうこと。  
②シールシャ・アーサナ（頭立ち）や難易度の高いアーサナを、能力を超えて おこなってケガした場合や、修行クラス参加中の行動は、すべて自分自身で 責任をとること。  
※遅刻での出席はできません。

持参品： アイマスク（必須）

【会場・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丁目4-5 藤ビル5F

TEL : 03-5789-4184 FAX : 03-3441-0740

e-mail : akasha@naruse-yoga.com URL : <https://naruse-yoga.com>