

# 成瀬雅春直接指導・総合ヨーガ研修

<2024年5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 5月3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 5月4日(土) 1:30~7:30pm

## 基礎的なクンダリニー研修

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)



③ 5月5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： 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

※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：筆記具

②③：成瀬雅春著『クンダリーニ・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（粒サイズ：大3,000円/小1,500円）、アーカーシャ・マラー（成瀬雅春製作）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>

