

世界唯一の場で、究極のヨーガを目指す！

ヒマ マ ラ ヤ 修 行 ク ラ ス

月 日(土)
17時15分～

料金 2,500円

成瀬ヨーガグループ非会員は入会金8,000円必要

定員 10名

持参品 アイマスク

【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

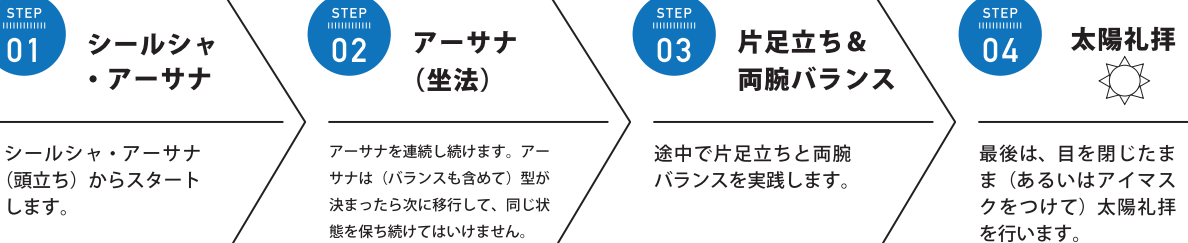
詳細は裏面へ



ヒマラヤ修行クラス

ヒマラヤでヨーガ修行をするには、一瞬の油断が命取りになります。ゴームクでの氷河との対峙は、真剣勝負で挑む修行です。現在の身体能力を最大限に活かし、さらに磨き上げるクラスです。ヒマラヤと同じレベルの修行ができる（おそらく）世界唯一の場です。 成瀬雅春

内容



Point! !!! 修行クラス中は終始、モウナ（無言）で行います。集中力が低下したと判断された時点で終了となります。



check! !!! 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



- 01 当日の体調管理は自分自身でおこなうこと。
- 02 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。
- 03 遅刻での出席はできません。

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