

成瀬雅春直接指導・総合ヨーガ研修

<2025 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。★

①12月26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。



②12月27日(土) 1:30~7:30pm

基礎的なクンダリーニー研修

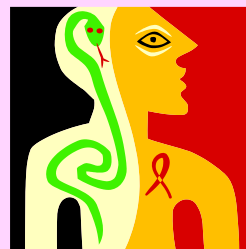
基礎行法(レベル 1~9)の実修(午後 1 時 30 分~3 時 30 分)
本格行法(レベル 10~14)の実修(3 時 45 分~5 時 45 分)
本格行法(レベル 16~24)の実修(6 時~7 時 30 分)



③12月28日(日) 9:00am~3:30pm

クンダリーニー覚醒法研修

ヴィシュヌ結節の破壊(レベル 26)の実修(午前 9 時~11 時)
意識波の上昇下降(レベル 15)の実習(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 30 分)



「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28日(日) 午後3時45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 : 2025 年 12 月 26 日(金)~2026 年 1 月 4 日(日)

