

世界唯一の場で、究極のヨーガを目指す！

# ヒマ 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



STEP  
01

シールシャ  
・アーサナ

シールシャ・アーサナ（頭立ち）からスタートします。

STEP  
02

アーサナ  
（坐法）

アーサナを連続し続けます。アーサナは（バランスも含めて）型が決まったら次に移行して、同じ状態を保ち続けてはいけません。

STEP  
03

片足立ち&  
両腕バランス

途中で片足立ちと両腕バランスを実践します。

STEP  
04

太陽礼拝



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。



**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。

## ★事前必読&当日持参可

ヒマラヤ聖者が伝授する《最高の死に方&ヨーガ秘法》  
または、ヒマラヤ聖者の生涯（ヒカルランド刊）

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