



SADHANA

2nd



—ヨガはアーサナだけじゃない—
時には言葉ではなくその存在をもって
私たちに教え導いてくれるスワミジの再来です
それぞれで感じ、学ぶ 3 日間

2014
7.12~14

◆ スケジュール

	7.12(sat)	7.13(sun)	7.14(mon)
5:30-7:30	ラージャヨガ	ラージャヨガ	ラージャヨガ
10:00-12:00	エネルギーワーク① 安定 & 人間関係	エネルギーワーク② 意志 & 調和	エネルギーワーク③ 自己表現 & 直観 & 叡智
12:30-14:00	バクティ & ギヤーナ	バクティ & ギヤーナ	バクティ & ギヤーナ
18:00-20:00	特別イベント グルブルニマ	フローヨガ	ペアヨガ

◆ 参加費

メンバー割引⇒⇒フリーパス 10%OFF / ドロップイン 5%OFF

1 クラス …… 3,000 円(当日 3,500 円)

2 クラス …… 5,500 円(当日販売なし)

1day パス …… 10,000 円(当日販売なし)

※メンバー割引はお申込み時およびワークショップ期間中も同じメンバー種別であることが条件となります。

◆ 定員

各クラス 20 名(完全申込制/先着順) ※バクティ & ギヤーナ、特別イベント『グルブルニマ』は除く

◆ 申込方法

ご予約後、1 週間以内に下記振込み先へご入金をお願いします。

ご入金の確認が取れ次第、申込み完了となります。1 週間以内に確認が取れない場合はキャンセルとなります。定員になり次第締め切らせていただきます。

◆ 予約方法

店頭もしくは電話、メール『info@yoganiigata.jp』にてご予約ください。

※メールの場合は件名に「サーダナ 2nd」と記入の上、お名前と電話番号、希望クラスを送信ください。

予約確認の返信をいたしますのでドメイン解除(@yoganiigata.jp)をお願いします。

3 日経過しても返信がない場合はお手数ですが電話にてお問い合わせください。

◆ 振込先

三井住友銀行 新潟支店 普通 7227429 YOGA SPA yogayuH 鈴木麻衣

ゆうちょ銀行 記号 11270 番号 39620311 スズキマイ

※お振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします

《キャンセルについて》

スタジオ、講師都合によるキャンセルの場合、全額ご返金させていただきます。

参加者の都合によるキャンセルの場合、WS 開催日から起算して 14 日前まで 30%、7 日前まで 50%、

6 日以降 100%のキャンセル料を頂戴いたしますのでご了承ください。ご返金は上記キャンセル料を差し引きお振込みとなります。その際の手数料はご負担いただきますようお願いいたします。

Swami Debendra Mohan スワミ デベンドラ モハン



幼い頃からヨギー。ジャガンナート寺院で有名な東インドオリッサ州出身。Viswarupanandaji のバクティグル。バクティ、ギヤーナを始め、クンダリーニ、などのアーサナ、メディテーションなど幅広く対応できるスワミジ。インド各地を巡りオリッサ地域に受け継がれているジャガンナート文化を広げる活動も行っている。今回初来日となり、バクティ、ギヤーナを中心に私たちの内側にある真理やヨガ哲学の講義をおこなう。ナーダヨガを得意としているスワミジ。その神聖な声も必聴。



Swami Viswarupananda スワミ ヴィシュワルパーナンダ

クリシュナ・グルジの兄。オリッサ州出身。ヨギーであった父親のもとで当然のように幼少からヨギーとして育つ。大学卒業後、シヴァナンダ・アシュラムでのヨガ修行の後、指導者として活躍。一方で自身の学びを深めるため多くの聖者からの古代の哲学も学ぶ。シヴァナンダ・アシュラムのテキストモデルも務めた経歴を持つ。自身の練習は「個人というエゴをなくすため」と語り、日々精進を欠かさない。どんな瞬間もヨギーであるその姿を一目見るだけで自然と涙する人も。現在も修行のためヒマラヤ周辺へ出向くことがあり、リシケシュではご縁がないと出会えないと言われている。



ワークショップ詳細

特別イベントグルプルニマ

グルを讃える満月のお祭りの日でインドではとても大切にしている日です。だいたい毎年7月の満月の日がそれにあたります。グルは『師』、プルニマは『満月』のこと。サンスクリット語で、Gu は暗闇・無知、Ru は暗闇を取り払うものを意味します。私たちの暗闇や無知を取り除いてくれるのがグルなのです。月が太陽に照らされるように、グルの叡智に照らされ、人々が輝きだすといわれています。YOGA SPA は GURUJI や VISWARUPANANDAJI が修行をしてきたアシュラムの創設者、SWAMI SIVANANDA がグルとなります。SIVANANDAJI に感謝し、いま一度自分の進むべき道を見直し、実行していくそんな日でもあります。

バクティ&ギヤーナ

スピリチュアルな要素が多いクラスです。バクティで大きな存在に身を委ねる練習を続けると日常生活においても「許し」ができるようになり、心が軽く生きるのが楽になります。そしてギヤーナで健全な知識をつけると心の曇りが取り除かれ、どんなことにも揺らぐことのない強い心がすでにあることに気がつけます。



フロー

呼吸に合わせて体を動かすことで柔軟性を高め、エネルギーを流し、心身のバランスを整えていきます。立位、バランスで代謝をあげ、集中力を高めます。座りや仰向けでは深いリラクゼーションへと導き、心身の浄化、心の開放をします。参加者のレベルに合わせて行いますので、ヨガが全く初めてでも楽しめるクラスです。

ラージャヨガ

体、心、そして精神の3つの領域のマスターになることを目指します。宗教のように何かをただ信じさせるのではなく、自分自身がいかにあるべきか、潜在意識や固定概念などから開放へと導く健全な見解を持つように仕向けていきます。アーサナ・呼吸すべてを瞑想状態で行います。

エネルギーワーク

体にあるエネルギーポイント=チャクラの流れをスムーズにします。チャクラが閉じて滞っている状態は、それぞれを司る感情をネガティブな方向へと運んでしまいます。チャクラを開かせ、エネルギーのバランスをスムーズに流す全3回のシリーズ。感情が綺麗になるとエネルギーが送られます。単発でも受講いただけますが連続受講をおすすめします。

ペア

今回の一番の見どころ?! GURUJI と VISWARUPANANDAJI のペアが私たちを指導してくれます。このペアはここでしか見られません! が、見学ではなく参加者同士ペアになり普段伸びないような所をお互いのエネルギーを交換しながら柔軟性を高め、深いリラクゼーションを得ていきます。身長が似ている方でペアを組みますのでおひとりでご参加いただけます。