

# 2015.6.21

## International YOGA DAY

### 国際ヨガの日

2014年12月11日、国連はインドのナレンドラ・モディ首相の提案を受け、6月21日を「国際ヨガの日」にすることを宣言しました。



## YOGA DAY @ YOGA SPA

記念すべき初の「国際ヨガの日」を、ヨガスパで一緒に過ごしませんか？

ヨガのすべてを一日で学び、感じ、体験する特別な YOGA の日。

ヨガの聖地リシケシから、**Didi** (ディディ：お姉さんの意)がやってきます！

ハタ、ラージャ、カルマ、バクティ、様々なかたちのヨガを体験するだけでなく、

日常にヨガが溶け込んでいる本場のヨギーニたちと共に過ごし、

生活の中でヨガを行うこと、インド人女性に受け継がれる生活の知恵を学びます。

初心者から上級者まで、ヨガに興味を持つ老若男女、ALL Welcome !

ヨガを全くやったことのないという方も、ヨガをまるごと知る絶好の機会をお見逃しなく！

**参加費：ワンデーパス ￥10,000**

(全プログラム・食事込み)

<ヨガスパメンバー価格>

フリーパス ￥7000 \* ドロップイン ￥8500

# YOGA DAY SCHEDULE

ヨガの日・スケジュール

6:00-7:00 ハタヨガ フロー&太陽礼拝

7:00-8:00 朝食

8:00-9:00 歩く瞑想&プラナヤマ(呼吸法)

9:00-10:00 休憩

10:00-11:30 ラージャヨガ

12:00-13:00 カルマヨガ

13:00-14:30 ベジタリアンランチ

14:30-15:00 ヨガニドラ

15:00-19:00 **Special! Didi Time**

ヨガライフ講座

<Part1>

ヘッドマッサージ  
キルタン楽器の練習  
サリーの着付け  
メヘンディ その他

<Part2>

アーユルヴェーダクッキング

19:00~21:30 サットサンガ <座学>

ギヤーナヨガ&バクティヨガ

GURUJI & DIDI の SP キルタン

\*変更や追加の可能性もございます。あらかじめご了承下さい。

\*すべてのヨガ体験をコンセプトとしている為、ワンデーパスのみの販売となります。ヨガクラス単独の料金設定はございませんのでご了承ください。各プログラムの参加は自由に選択して頂いても構いません。どうぞお気軽にご参加ください!

**DIDI** (ディディ:お姉さん)

インド・リシケシに住み人生をバクティヨガに捧げている。ナーダヨガ(音のヨガ)、バクティヨガのスペシャリストである彼女たちのキルタンは必見!



## HATHA ハタヨガ

体を使って心を強くするヨガ

筋肉を強く、心体を浄化し、忍耐と集中力を高める  
イダ、ピンガラ、スシュムナを活性

## RAJA ラージャヨガ

意識をコントロールし、心の力をつけるヨガ

瞑想やポーズを通して心の集中・理解を高める  
パタンジャリアシュタンガヨガシステム

## KARMA カルマヨガ

「行動のヨガ」全ての行動を自分への見返りを期待することなく行うことで、エゴが消え、全てはひとつであると認識される

## JNANA ギヤーナヨガ

「知識のヨガ」人生の荒波の中を溺れないように泳ぐテクニックを学ぶ。心配、悲しみ、すべての困難を含んだカルマの網から外れ、喜びの源に近づくためのヨガ

## BAKTI バクティヨガ

「愛のヨガ」自己を大きな存在に捧げ、委ねることを促す。キルタンを歌い、神聖な響きに身をまかせ、ネガティブな感情やエゴを愛へと昇華し、消滅させる

## YOGA NIDRA ヨガニドラ

「眠りのヨガ」意識を覚醒したまま深い休息を得る瞑想技法のひとつ。30分のヨガニドラは3時間の睡眠に匹敵すると言われる

## SATSANG サットサンガ

「真実の集い」真実を知るため、師を囲み共に座る集い。ヨガの教えを聴き、キルタンを歌い、最後にアラティ(浄化の儀式)を行う。「ヨガとは?」を深く知るために、最も大切な学びの場とされる

<ご予約・お問い合わせ>

YOGA SPA yogayuH

951-8121 新潟市中央区水道町1-5939-37 シーウエスト3

Tel/Fax: 025-201-7092 Mail: info@yoganiigata.jp

