

ヨーガ集中講座@チャンドラ

(福井)

ハタヨーガ・ベーシック講座

9月22日(土)~24日(月・祝)

(全21時間)

- インドのカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所で学んだ伝統的なヨーガをお伝えする講座です。
- アーサナを中心にハタヨーガの基礎を実践とレクチャーで学んでいただきます。
- 学ぶ意欲がある方であれば、年齢・性別・ご職業・ヨーガの経験の有無などに関わらず、どなたでもご参加いただけます。



プラーナーヤマ・ベーシック講座

11月2日(金)・3日(土)・4日(日)

(全22.5時間)

- インドのカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所の所長シュリ・O.P. ティワリ師から11年間直接学んできた伝統的なヨーガの呼吸法（プラーナーヤマ）を、しっかりとお伝えする講座です。
- プラーナーヤマの基礎を、実践とレクチャーで学んでいただきます。



ハタヨーガ・ベーシック講座

【レクチャー内容】

・ヨーガとは。・八支則（アシュタンガヨーガ）ヤマ、ニヤマ、アーサナを中心に。・伝統的なヨーガと現代的な流派。・ヨーガ的浄化法（クリヤ）とそれに関わる解剖。・ヨーガにおける健康、健全さについて。・呼吸に対する気づき。（プラーナーヤーマの前段階）・ヨーガ実践の粗雑なレベルと微細なレベルについて。・体感覚の重要性。

【スケジュール】

9:30～11:30 ハタヨーガ実践クラス

12:30～13:00 チャンティング&ヨーガニードラ

13:00～16:00 レクチャー

16:00～17:30 ハタヨーガ実践クラス

【参加費】 51,000円（税込55,080円）

3日分のランチ代込

【定員】 10名

プラーナーヤーマ・ベーシック講座

【レクチャー内容】

・プラーナーヤーマとは。・アシュタンガ・ヨーガにおけるプラーナーヤーマの位置づけ。・呼吸法準備のエクササイズとその目的・効果。・プラーナーヤーマの基本。・各プラーナーヤーマに共通するテクニックとその背景にある大切なこと。・プラーナーヤーマ各論。・内側のヨーガへ繋がるプラーナーヤーマ。

【スケジュール】

9:30～11:30 プラーナーヤーマ実践クラス

12:30～13:00 チャンティング&ヨーガニードラ

13:00～16:00 レクチャー

16:00～18:00 アーサナ・プラーナーヤーマ&座る練習クラス

【参加費】 54,000円（税込58,320円）

3日分のランチ代込

【定員】 10名

2019年2月24日（日）～3月8日（金） Shri O. P. ティワリ師から学ぶ

プラーナーヤーマ・コース開催（日本語通訳付き）

Yoga & Wellness Chandra <http://yogatherapy-chandra.jp/>

