

2019年シュリO.P.ティワリジから学ぶ プラーナーヤーマ・コース@Kdhama



【開催日】2019年2月24日（日）～3月8日（金）

2019年にチャンドラ主催第5回目となる シュリ O. P. ティワリ師から学ぶプラーナーヤーマ・コースをインドのカイヴァリヤダーマ・ヨーガ研究所で開催致します。

このコースは、チャンドラを主宰する齊藤が12年間師事しているカイヴァリヤダーマ・ヨーガ研究所の所長で、ハタヨーガ・マスターであるシュリ O.P. ティワリ師から直接プラーナーヤーマ（ヨーガ的呼吸法）の指導を受けることが出来る、貴重な機会です。

【サポート料】32,400円（税込）

【コース参加費】216,000円（税込）

1週間のみ参加をご希望の方はご相談ください。

【お部屋】現地支払い。お食事・飲み物代金を含む。2019年1月から料金が1割値上がりするようです。

・デラックスシングル：2週間で35,200ルピー（約60,500円）
現価格

・デラックスシェア（2人で使用）：1人あたり2週間で23,100ルピー（約39,750円）

【スケジュール】

6:00～6:30 クリヤ（ヨーガ的浄化法）（Mr. ニーラジ&齊藤素子）

6:30～7:00 ティータイム

7:00～8:30 プラーナーヤーマ実践（Shri O. P. ティワリ師）

8:30～8:45 実践補講（担当：齊藤、1週目のみ。自由参加）

8:30～9:00 朝食

10:30～11:30 レクチャー（カイヴァリヤダーマ講師）

12:00～13:00 ランチ

15:00～16:00 レクチャー（カイヴァリヤダーマ講師）

16:10～17:00 アーサナ実践（Mr. ニーラジ）

17:15～18:30 Q&A・プラーナーヤーマ実践（Shri O. P. ティワリ師）

19:00～20:00 夕食

20:00～20:40頃 勉強会（担当：齊藤、自由参加）

全てのクラスを齊藤が日本語で通訳・サポート致します。

*3月2日（土）が1日フリーの日です。

【レクチャーのテーマ】

*第1週：クリア(Neeraj sir)・アーサナ(Neeraj sir)・マントラチャンティング(Dr. Bhat)

科学的な視点からみるヨーガ (Dr. Bhalekar)

*第2週：バガヴァッド・ギータ ('Dr. Rajeshwar)

