

ナヴィンの クラスが 自宅でも 受けられる！

幸せでいる力を養う ハタヨガクラス

ナヴィンの伝統的なハタヨガクラスをオンラインで自宅から受けられます。瞑想、呼吸法、アーサナ、浄化法、バンダ他、内容は多岐に渡る、ナヴィンの人柄とエネルギーも存分に味わえる濃厚なクラスです。

講師 Naveen Rana

北インド、ヒマラヤの村ネタラで生まれ育ち、長らくシヴァナンダアシュラムに従事。その後SHIVALAYAA YOGA SHALAを創立し、TTCやリトリートなどを通じて伝統的なヨガを伝え続けている。人を緊張させない素朴な人柄で、スペインをはじめとしたヨーロッパ各地、日本全国のヨギー、ヨギーニを生徒に持つ。

2025.7月開講 インドからのオンラインコース

〈開催日〉

○毎月第4土曜日 10:00~12:00

7/26(土)、8/23(土)、9/27(土)

10/25(土)、11/22(土)、12/27(土)

※2026年1月以降の日程は追って連絡致します。

※変更になる場合がございます。何卒ご了承くださいませ。

〈受講費〉

○全参加 36,000 円

(ドロップイン…4,500 円 / 6 回券…20,000 円)



KEEP SHINING
LOVE FROM NETALA

Instagram



お申込み/お問い合わせ

