

Yoga Vacation in 横浜

ヒマラヤの麓ガンジス河のほとりに
住まうヨーギー、ナヴェン・ラナ師が来日！
生活に根ざしたインドの伝統的ヨーガを
伝えてくださいます

ヨーガとは、わたし、とは、、、
緑あふれる自然の中で、内なる旅へ

またとないこの機会をお見逃しなく！



【講師】 Naveen Rana (シヴァラヤーヨーガシャーラ代表)

※日本人による通訳あり

【日程】 5月23日(金)13:00~24日(土)13:00 ※現地集合&解散

【場所】 上郷 森の家 (横浜市栄区上郷町1499-1)

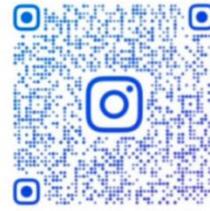
※京浜急行金沢八景駅よりバス17分 ※駐車場あり (1回200円)

※4~5名の大部屋 (洋室 ベッドサイズが異なります)、男女別

【参加費】 22000円 ※レッスン受講料、宿泊費、食事代 (夕食・朝食) 含む

上郷森の家HP↓

シヴァラヤーヨーガシャーラHP、インスタ↓↓



【講師紹介】 Naveen Rana(ナヴィン・ラナ)

北インドの山村ネタラ生まれ。ネタラは、ヒマラヤ山脈の中腹、神聖なガンジス河の上流に位置し、素朴で穏やかな空気に包まれた土地です。土を耕し作物を育て、純粋な食事をとる。神々を敬い、祈りをささげ、献身の心で日々の生活を営む。ナヴィン先生は、先祖から代々引き継がれた精神的なインドの文化の中で育ち、ヨーガの智慧と実践を積み、生活そのもの、人生そのものをヨーギーとして過ごされています。2014年に開設したシヴァラヤーヨーガシャラーでは、TTC やトリートを行い、海外からも多くのヨーギー達が、師を慕い訪れています。レッスンでは、ひとりひとりの修行の過程に優しく寄り添い、それぞれの質問や疑問に丁寧に答えてくださいます。そして時にユーモアを交えて、明るく励まし、ヨーガの道を照らしてくださいます。

* * 今回、私たちはナヴィン先生を日本にお招きし、直接指導いただく機会に恵まれました。ヨーガを「日常から切り離された時間」ではなく、より生活に密着したものとして体験したいという思いを込めて、宿泊型のトリートを企画しました。生活に根ざしたインドの伝統的ヨーガをナヴィン先生から直々に受け取り学べる機会を、多くの方々と共有できたら幸いです。皆さまのご参加をお待ちしています * *

【スケジュール】

23日(金)

13:00～集合、受付

13:15～オリエンテーション

14:00～ハタヨーガ実践(3h 休憩あり)

アーサナ、呼吸法、瞑想、ヨーガ哲学

17:00～チェックイン、自由時間

18:30～夕食

20:00～バクティヨーガ(1h)〈火の間〉で焚火を囲みマントラチャンティング

* ヨガマットをご持参ください* 夕食はヴィーガン弁当、朝食は果物などの軽食で、体内浄化を促します

* 当日は小学校団体様の宿泊行事と施設を共有します(ヨーガのための会場は確保できています)

元気なお子様たちと一緒にいることをご留意いただけますと幸いです

24日(土)

6:30～朝のヨーガ(1h) @自然観察公園(雨天;お散歩瞑想)

8:30～朝食

自由時間、チェックアウト

10:00～ハタヨーガ実践(2h)

13:00 解散

《当日の状況により変更になる可能性があります》

【申し込み】(定員12名)

① お名前(性別) ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥健康調査(病歴、心身の不調など)を添えて、下記メールアドレスへお申込みください



* 締め切り 4月10日(定員になり次第締め切り)

* 参加申込後、参加費を入金いただき予約確定になります(キャンセル料 30日前10%、前日50%、当日100%)

お申込み、お問い合わせ→kirari.yoga2025@gmail.com Kira*ri yoga 間正(キラリヨガ マシヨウ)まで

↓↓スタッフへ直接お申込み希望の方は、下の申込書に参加費を添えてお渡してください

-----キリトリ-----

Yoga Vacation in 横浜 参加申込書

_____年 月 日

お名前 _____ 性別 _____ 年齢 _____

住所 _____ 電話番号 _____

メールアドレス _____

健康調査 _____