

ヨーガの本場インドのナヴィン先生と過ごす Yoga Holiday☆

北インド ヒマラヤの麓 標高 1500mの村、ネタラ育ちのナヴィン先生。ヨーガが伝統習慣として村の人々の中に自然に存在し、生活の一部である文化の中で育てられました。その様な先生を肌で感じながら、男女年齢問わず誰でも参加できるリトリートを企画しました。まるでインドへ行っているかの様な体験となりますように。。この豊中で！またとない機会！ぜひご一緒しましょう！（SYS ちい先生の通訳付き）

【講師】 Naveen Rana(ナヴィン・ラナ) Shivalayaa Yoga Shala(シバラヤー ヨーガ シャーラ)代表

【開催場所】 とよなか男女共同参画推進センター すてっぷ「すてっぷホール」←床は絨毯の土足会場です
大阪府豊中市玉井町 1-1-1-501 エトレ豊中 5F (阪急 豊中駅 南改札口出て 西側直結)

【スケジュール】

	5月17日(土)	5月18日(日)
9時45分ー12時15分頃	講座①	講座③
12時30分頃ー13時45分	昼食&懇親会	昼食&懇親会
14時ー16時	講座②	講座④

16時頃ー16時20分 質疑応答・写真撮影など交流タイム

【講座内容】 講座①③…アーサナ、呼吸法、浄化法、瞑想法など、ハタヨガを対面指導

講座②④…ジャパ瞑想、祈り、チャントイングなど、バクティヨガの体験

祈るという態度はエゴを浄化し、チャントイングにより声をだし、心が解放される、バクティヨガも体験してみてください。

※動きやすい服装で、裸足（または5本指靴下）でご参加ください。（更衣スペース無）

※ヨガマット、ハンドタオルをご持参ください。（レンタルマット有/要予約）

※昼食&懇親会では、ベジカレーランチ BOX ¥820 税込(宅配)の注文、または、各自昼食をご持参頂きます。

【参加費】 1講座…4,000円 2講座…7,500円 3講座…11,000円 全講座…14,000円

割引…シニア割(65歳以上) 1講座…3,500円 2講座…6,500円 3講座…9,500円 全講座…12,000円


【申込み】 ①名前 ②年齢 ③参加講座番号 ④昼食&懇親会 参加の有無 ⑤ランチ BOX 注文の有無 ⑥レンタルマットの有無 ⑦健康調査(病歴、心身の不調等)を添えて、お申込みください。(定員になり次第締め切ります)

※申込みを受付けた後、参加費入金後、予約確定となります。(当日払いではありません。ご注意ください)

シバラヤーヨーガシャーラ HP 日本人スタッフ

HP ↓ ↓ インスタ ↓ chii先生インスタ ↓

お申込み、お問い合わせは Yoga Smiling 河崎まで
kawa5maki8@gmail.com



「主催者より一言」2020年世界に広まった新型コロナウイルスの影響をうけ、ヨガ教室の休みが続く中、広島先生から声をかけてもらい、インドとオンラインで繋がり、ナヴィン先生の下で TTC200 (Teachers' Training Course)を受けました。いつもポジティブなバイブレーション、生徒一人一人を尊重して下さる姿勢、包容力、揺るぎない信念を画面越しでも感じ、生きる姿そのものがヨガな先生だと感じています。今もオンラインレッスンでつながり、この度、日本へお招きする機会に恵まれましたので、本場のヨーガを体験頂けたら幸いです。