

オンライン特別講座

～ シバラヤーヨーガシャーラの世界 「入門クラス」のご案内 ～

ヨガ発祥の地・インドから、伝統的なヨガを学んでみませんか？

講師はシバラヤーヨーガシャーラの Naveen 先生（ハタヨガ）と、Diksha 先生（バクティヨガ）。北インド・ネタラで暮らすお二人は、日々の生活そのものを通じて伝統的なヨガを実践されています。ヨガは単なるエクササイズではありません。深く学び、繰り返し実践することで精神性が高まり、穏やかな心で人生を全うする力を育んでくれます。そんなヨガの奥深い智慧に触れる貴重な機会を逃さないよう、迷っている方はぜひ「入門クラス」をご受講ください。

- ・ハタヨガ：マラー（108 珠の数珠）の使い方と基礎を学びます。
- ・バクティヨガ：バクティ（献身）の精神を学び、その入り口を体験していただけます。

まずは一歩。その一歩が、変化への大きな一歩となるはずです。ご参加、お待ちしております。

【ハタヨガ入門クラス】 講師：ナヴィン先生（通訳：chii 先生）

<内 容> マラーの適切な扱い方と、ハタヨガの基礎について

<開催日> 8 月 29 日(土) 10 時～12 時

<受講費> 3,000 円

<持ち物> お持ちであれば、マラー（108 珠の数珠）

※新規購入をご希望の方には、ナヴィン先生推奨のマラーをご紹介します。お気軽にお知らせください。

【バクティヨガ入門クラス】 講師：ディクシャ先生（通訳：chii 先生）

<内 容> バクティヨガの導入と、その精神について

<開催日> 8 月 20 日(木) 13 時～15 時

<受講費> 3,000 円

※両クラス受講で、受講費は両方で、5,000 円になります。

【お申込み及び参加方法】

①予約と同時に、参加費をお支払いください。（予約受付時に振込み口座の案内をいたします。）

※アーカイブ（録画）受講ができますので、参加費お支払い後のキャンセル（払い戻し）はお受けできません。

②予約確定後、ミーティングルームの ID、パスコードをメール、またはラインにてお送りします。

※アーカイブ（録画）受講の方は、後日、録画をお送りしますので、お待ちください。

☆ご予約は…☆

シバラヤーヨーガシャーラ日本人窓口、間正(マショウ)まで。

「ハタヨガクラス」をご受講の方には、健康調査（事前ヒアリング）を実施しております。ご協力の程、よろしくお願い致します。

気になることや講座のお問合せもお気軽に窓口までお知らせください。

《講座案内ページ》 《窓口公式 LINE》

