



古来より受け継がれ続けてきたヨガの叡智を学ぶ
ヨガスートラ基礎 連続講座 2019-2020
 講師：長島千比呂

ポーズをとる。
 瞑想する。
 呼吸法を練習する。

これらはヨガの一部にすぎません。

ヨガの根本経典であるヨガスートラは、世界中のヨギー・ヨギーニにとって教科書ともいえる書物です。古来より、師から弟子へ口伝で伝承されてきたヨガスートラは、ヨガの師であるパタンジャリによって

文字として書き起こされ、現代の私たちでも学ぶことができるように受け継がれてきました。

短いセンテンスで書かれている言葉には、決して古さを感じることはなく、

むしろその言葉によって気づかされることが数多くあります。

哲学という馴染みが薄いように思うかもしれませんが、

本講座では日常生活での皆さんの体験を通して、ヨガスートラをわかりやすく紐解いていきます。

全ては自分の内側に答えがある—

これまで気づくことのなかった無知という名の暗闇に光を照らしていくように、

ヨガスートラは私たちに真実という名の気づきを与えてくれます。

ヨガの真髄に、あなたも触れてみませんか？

講義内容 / 日程

第1回 はじめてのヨガ哲学 —ヨガのはじまりの書を紐解く—
 2019年12月28日(土) 13:00~14:45 たまプラーザ校

第2回 ヨガで探るこころの旅 —第一章サーマディ・パダ 三昧部門—
 2020年1月19日(日) 15:00~16:45 自由ヶ丘校

第3回 スートラから深めるヤマ・ニヤマの教え —第二章サーダナ・パダ 実習部門—
 2020年2月16日(日) 15:00~16:45 自由ヶ丘校

第4回 経典からアーサナを学ぶ —ホンモノのアーサナを体験する—
 2020年3月8日(日) 15:00~16:45 自由ヶ丘校

第5回 YOGA CHITTA VRITTI NIRODHAH —ヨガ チッタ ヴリッティ ニロダハ—
 ヨガスートラの伝える真髄を体験する(2泊3日ヨガトリート)
 2020年4月10日(金)~12日(日) 石垣島校(夕食無・朝食2回付)
 10日(金) 15:30~17:00 座学 スートラ講義
 11日(土) 7:00~8:30 クラス(アーサナ&メディテーション)
 ※全講座受講者のみ 10:30~12:00 座学 スートラ講義
 12日(日) 7:00~8:30 クラス(アーサナ&メディテーション)

※全講座受講生には、第1回~第4回の講義終了後に15分間の個別でのスートラ解釈指導、
 4月11日10:30-12:00の座学(スートラ解釈発表)が付きまします。

定員 18名

受講料

	TTC修了生/マスター会員	ゴールド/一般会員	一般
第1~4回(自由ヶ丘・たまプラーザ校)	7,480円/1回	8,030円/1回	9,350円/1回
第5回(石垣島校/2泊3日)	40,700円	41,800円	44,000円
全講義受講	66,000円	68,200円	

※価格はすべて税込となります。

※TTC修了生価格はkSaNa Yoga School、Trinity受講生に限りまします。

※本講座終了後1年以内にTTC200,500を受講する場合は、TTC受講料1万円引きとなります。

受講料に含まれるもの

第1~4回(自由ヶ丘・たまプラーザ校)

テキスト、レンタルマット

第5回(石垣島校/2泊3日)

テキスト、ヨガクラス(3回 ※全講義受講生は4回)、宿泊費、朝食(2日目、3日目のみ)、施設利用料が含まれます。

※宿泊費は、ヴィラの部屋タイプによって差額が発生します

ご予約・お問合せ

kSaNa Yoga School

tel. 045-309-7293 Mail. reserve@ksana-yoga.com

HP. ksana-yoga.com