



チャネライゼーションとは、
特別なプラーナヤマ。

それは、伝統的なヨガのエネルギーコントロール法
です。ヨガのもつ独自のエネルギー理論とそのメソッ
ドについての基本のお話から、ワークショップはスタ
ートします。そして、ポーズなども交えながら、実際にチ
ャネライゼーションをクラスで体験していきます。ヨガ
初心者の方でも、安心してご参加いただけます。

ヨガの魅力の源にふれる、ヨガのもつ奥深さ
を知る、そんな体験が待っています！

南インド伝統ヨガ
「Siva Raja Yoga」のメソッドを体感する

チャネライゼーション WS

日時

8月28日(土)
15:30 - 17:00

会場

クシャナヨガスクール たまプラーザ校 3F

受講費

3,850円(マスター/ゴールド) 4,400円(会員)
4,950円(一般) 3,300円(オンライン・会員限定)

講師

長島 千比呂

定員

スタジオ 22名 オンライン 10名