

8月のレギュラークラス



※8月 28-30日は夏休みのためセンターはお休みです。

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:00 - 7:00		サットサンガ			サットサンガ		
7:00 - 8:00	定休日	朝ヨガ	サットサンガ	プージャ	朝ヨガ	サットサンガ	サットサンガ
8:00 - 9:30						オープン	オープン
10:00 - 11:30		オープン	ビギナー	オープン	オープン	ビギナー	ビギナー
14:00 - 15:30		ジェントルヨーガ	オープン				
EVENING						オープン 16:00 - 17:30	English Open 16:00 - 17:30
19:30 - 21:00			ビギナー	オープン	ビギナー	オープン	サットサンガ 18:00 - 19:15

レギュラークラスの予約は不要です。

おためしクラス

シヴァナンダヨーガが初めての方のための体験クラスです。
センターに初めていらっしゃる方はぜひ受講いただくことをオススメします。

8月5日(日) 10:00 ~ 11:30

8月9日(木) 10:00 ~ 11:30

参加費 540円 ※要予約

YOGA ① コース

シヴァナンダヨーガを基礎から学ぶ初心者のための5回講座。呼吸法、アーサナ、ヨーガの理論をバランスよく学びます。

YOGA①	クラス①	クラス②	クラス③	クラス④	クラス⑤
土曜 14:00 ~ 15:30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11
土曜 14:00 ~ 15:30	8/18	8/25	9/8	9/15	9/22

YOGA ② コース

さらにヨーガを深める5回講座。シヴァナンダのオープンクラスで行なう呼吸法および12の基本ポーズを全て実習します。

YOGA②	クラス①	クラス②	クラス③	クラス④	クラス⑤
金曜 19:30 ~ 21:00	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24
火曜 10:00 ~ 11:30	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21
土曜 14:00 ~ 15:30	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26

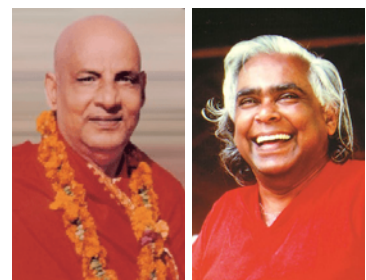
YOGA①YOGA②ともに受講料は5回セット 会員 8,100円 一般 10,800円
1回につきプラス 2,160円で個人レッスン可

会員価格	年会費	5,400円
1回券	1,620円	
10回券	9,720円	
朝ヨーガ1回券	864円	
朝ヨーガ10回券	5,400円	
プライベート・レッスン	3,780円	

一般価格	1回券	2,160円	フリーパス	1ヶ月	9,720円
朝ヨーガ1回券	1,080円		3ヶ月	21,600円	
プライベート・レッスン	4,320円		6ヶ月	32,400円	
			1年	48,600円	

表示の価格はすべて税込です

Sivananda
INTERNATIONAL
YOGA VEDANTA CENTRES
東京都杉並区高円寺北 4-15-3
Tel: 03-5356-7791
Mail: tokyo@sivananda.org
Web: www.sivananda.jp



スワミチェータナーナンダ先生の夏休み特別ワークショップ

「ヴェーダーンタからヨーガを生き方として深める3日間」

- 【日時】 8月11日(土・祝)～13日(月) 今年も東京センターでヴェーダーンタ三昧の夏休みは如何ですか？
10:00～17:30 いま一度基本に戻り、初めの方でもご参加いただける内容となります。
- 【講師】 スワミチェータナーナンダ チェータナーナンダ先生からヴェーダーンタの基礎を学べる貴重な機会です
- 【受講料】 基本運営費・3日間で4500円+ダクシナ(先生への謝礼)

今月のワークショップ

ご予約は、Eメール、電話、または東京センターHPの予約管理システムにて受け付けております。

●ヴィーガンビリヤニとインドスイーツのクッキングワークショップ

- 【日時】 8月4日(土) 10:00～13:00
【講師】 Sharada
【受講料】 一般3,240円 会員2,700円(材料費込)

7周年記念イベントで大好評だった、お肉も乳製品も使わずに作るビリヤニをご紹介します。なんと炊飯器を使って、簡単に本格的な味を再現します。デザートはココナッツの甘いボールを作ります。その後は皆で試食会！ ※スイーツは乳製品を使用します。

●ヨガオブボイスワークショップ

- 【日時】 8月7日(火) 19:00～21:00
【講師】 森すみれ
【受講料】 一般2,700円 会員2,700円
(プラス1,620円で回数券・フリーパスのご利用可)

好評のうちに終わった、5月のシルビアナカッチ氏によるヨガオブボイスワークショップ。
今回は長きにわたってシルビアより直接学んでいる森す

●初心者と中級車向けの太陽礼拝ワークショップ

- 【日時】 8月18日(土) 10:00～12:00
【受講料】 一般2,700円 会員2,160円
(プラス1,080円で回数券・フリーパスのご利用可)

ひとりひとりの太陽礼拝を講師が検証していく人気のワークショップ。いつもやっているけど実は奥が深い太陽礼拝を正しく学びます。

●ヘッドスタンドワークショップ

- 【日時】 8月19日(日) 10:00～12:00
【受講料】 一般2,700円 会員2,160円
(プラス1,080円で回数券・フリーパスのご利用可)

ヘッドスタンドに挑戦してみましょう。自分でできるけど安定しない、合ってるかわからない、という方にもオススメのワークショップです。

●手作りアロマコスメワークショップ

- 【日時】 8月26日(日) 13:30～15:30
【講師】 Kalyani
【受講料】 一般3,240円 会員2,700円(材料費込)

アロマテラピースクールの講師を務めるKalyani先生による、コスメを自分で手作りするワークショップです。添加物などを使わず、自然由来の素材を使って自分たちで作った化粧品なら安心して使えます。前回の石けんに続き、今回は化粧水、リップクリーム、クレイパックを手作ります。

ヴェーダーンタクラス

Muktih先生による毎月のヴェーダーンタクラス

8月の開催はありません。
次回の開催は9/8(土)です。

伊藤靖浩(Yashashvin)先生による 毎月のいーしゅわらやなまは勉強会

8月14日(火) 13:30～15:30

ヴェーダーンタをはじめ勉強してみようという人のための「いーしゅわらやなまは」という日本語のテキスト(センターで購入可)を使った勉強会です。毎月一度、第2火曜日の開催予定です。

人々にその叡智を伝えるためにヨーガおよびヴェーダーンタを教えながら、自身でもスワミチェータナーナンダ師のもとで長年にわたって熱心に学び続けている伊藤靖浩(Yashashvin)先生が講師を務めます。

ヴェーダーンタのクラスの受講料

ダクシナ制+施設使用料 800円

ヴェーダーンタについて学ぶことは神聖なこととされており、その知識を授かった生徒が伝統の継承に対する感謝の気持ちとして先生に渡すのがダクシナです。クラス終了時、封筒に入れて先生にお渡しください。

基本運営費は別途入場時に受付にてお支払いください。

【Vanidevi先生によるサンスクリット語・ピギナークラス】スタートします。

8月21日(火) 13:30～15:30

長くインドに滞在されていたVanidevi先生によるクラス。アルファベットをいちから学び、簡単なチャンティングを練習して文字に慣れ親しんでいきます。発音や読み方のルールなども学びます。サンスクリット語が読めるようになると世界が広がり楽しいですよ。テキストは「わかりやすいサンスクリット語の正しい発音と表記-詳しい理論解説と発音」を使用します。amazonかセンター受付にて購入できます。毎月第3火曜日開催。