

9月のレギュラークラス



	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おすすめします。

9月 2日 (日) 10:00 ~ 11:30

9月 13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	8/18	8/25	9/8	9/15	9/22
火曜 10:00 ~ 11:30	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2
金曜 19:30 ~ 21:00	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5

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 1 2 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
土曜 14:00 ~ 15:30	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27

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

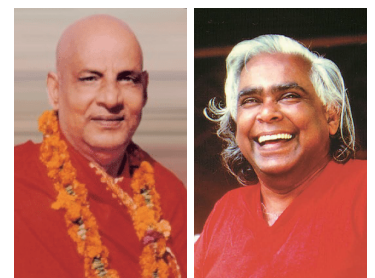
会員価格	年会費	5,400円
	1 回券	1,620円
	10 回券	9,720円
	朝ヨーガ 1 回券	864円
	朝ヨーガ 10 回券	5,400円
	プライベート・レッスン	3,780円

一般価格	1 回券	2,160円
	朝ヨーガ 1 回券	1,080円
	プライベート・レッスン	4,320円

フリーパス	1 ヶ月	9,720円
	3 ヶ月	21,600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

INTERNATIONAL
Sivananda
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



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。

●アイヴァン スタンレー先生の来日ワークショップ

【日時】 9月1日(土)
10:00～12:00, 14:00～16:00
【受講料】 一般3,240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)

インドやタイの TTC 卒業生にはおなじみのアイヴァンが来日します。日本ツアーの一環として東京センターでもワークショップが行われます。テーマ～アジャストメント、アラインメント、アナンダムが魅せる世界～

●プラユキ・ナラテボー師の講話会

【日時】 9月9日(日) 第一部 10:00～12:00
第二部 13:00～15:00
【受講料】 一般2,700円 会員 2,160円(1部ごと)
(プラス1,080円で回数券・フリーパスのご利用可)

今年1月に開催され大好評だったプラユキ・ナラテボー師が再度センターに来てくださいます。『ブッダの教えに学ぶ「心の平安」』と題し、ヨーガと一味違った側面から深いお話をさせていただきます。

●スワミシヴァーナンダ先生のバースデーPUJA

【日時】 9月9日(日) 18:00～19:30
ご予約不要。どなたでもご参加いただけます。
【参加費】 ドネーション制
お花、果物などのお供えを歓迎いたします。

9/8はスワミシヴァーナンダ先生のお誕生日です。記念すべきこの日は世界中の Sivananda センターやアシュラムで PUJA が行われます。東京センターでも翌日の9/9(日)18:00からいつもの SATSANGA に代わって PUJA を行います。

●ガネーシャチャトルティ

【日時】 9月13日(木) 13:30～14:30
【参加費】 500円(材料費として)

9/13はガネーシャチャトルティです。愛すべきガネーシャ神のお誕生日を粘土でガネーシャ神を作ってお祝いします。

●キールタンワークショップ

【日時】 9月15日(土) 16:00～17:30
【参加費】 一般 2,160円 会員 1,620円
(プラス540円で回数券・フリーパスのご利用可)

今回のテーマは Shiva。ヨーガの最初の修行者でもある Shiva 神の持つ力強さを感じられるチャンティングを練習しましょう。

●Yoga1+Yoga2 集中リトリート

【日時】 9月16日(日) 17日(月・祝)
【参加費】 一般 18,360円 会員 15,120円
(※2日間。宿泊およびベジタリアンの食事が含まれます)

ビギナーコースを集中的に学ぶリトリートを初開催します。このリトリートでは Yoga1+Yoga2 を2日間に凝縮して学びます。希望者は東京センターに滞在が可能です。

●SriNivas 来日ワークショップ

インドネシア TNC で教鞭を取る SriNivas 先生が来日します。今回はヨーガストラについて学びます。

9月6日(木) 19:00～21:00 「ヨーガとヴェーダの関係」 一般 3,240円 TTC 卒業生/会員 2,700円
9月22日(土) 9:00～16:00 「ヨーガストラを紐解く」 一般 9,720円 TTC 卒業生/会員 8,100円

●Sachi 先生による「かさ」体験会

【日時】 9月30日(日) 13:00～15:30
【参加費】 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)

天然の素材でできた板で皮膚を擦って、リンパの流れや血行を促し老廃物を排出します。10月開催の自分のできるためのコースに先立って、施術体験会を行います。ひとり10分間の体験つき。詳細はHPをご覧ください。

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

9月8日(土) 13:30～18:00
バガヴァッドギーターの第8章を少しづつひも解いていきます。興味のある方でしたらどなたでも参加可能です。毎月一度の開催。

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

9月11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為の「いーしゅわらやなまは」という日本語のテキスト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。

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でされており、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・ビギナークラス

9月18日(火) 13:30～16:00
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。毎月第3火曜日開催。