

11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オススメします。

11月4日(日) 10:00 ~ 11:30

11月8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
金曜 19:30 ~ 21:00	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16
土曜 14:00 ~ 15:30	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8
火曜 10:00 ~ 11:30	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11
日曜 14:00 ~ 15:30	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16

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
火曜 10:00 ~ 11:30	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6
金曜 19:30 ~ 21:00	11/23	11/30	11/7	11/14	11/21

YOGA ③ コース

新登場! ※年に 2 回程度の不定期開催予定です。
この機会にぜひご参加ください。

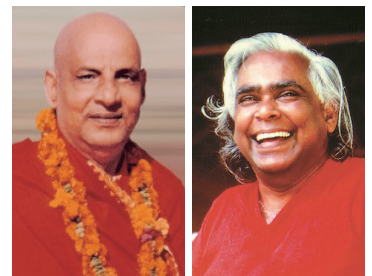
YOGA③	クラス①	クラス②	クラス③	クラス④	クラス⑤
日曜 14:00 ~ 15:30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11

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

YOGA①YOGA②YOGA③それぞれ受講料は 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
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。

●チネイザンワークショップ～内臓から自分の心と身体を知る～

【日時】 11月3日(土) 10:00～12:00
【受講料】 一般 3,240円 会員 2,700円

チネイザンでは内臓に直接働きかけるとともに、感情のバランスも整え、全体の生命力を高めることを目指しています。女性限定です。【講師】浦西ちおり

●はじめての瞑想ワークショップ

【日時】 11月3日(土) 14:00～16:00
【受講料】 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)

瞑想をはじめてみませんか？瞑想の手順を学び、ガイドに沿って実践してみましょう。

●スワミヴィシュヌ先生のジャラサマディプージャ

【日時】 11月11日(日) 18:00～19:30
【受講料】 ドネーション制

11/3 はスワミヴィシュヌデヴァナンダ先生がガンジス川に水葬された日です。また、ディワリ(インドの新年)を迎えるお祝いをします。果物やお花のお供え歓迎です。

●アーユルヴェーダクッキングワークショップ

【日時】 11月18日(日) 10:00～13:00
【受講料】 一般 3,780円 会員 3,240円(材料費込み)

センターでもおなじみ Padmavati 雅子先生が今年もアメリカからやってきます。アーユルヴェーダに沿ったメニューと料理方法を学びましょう。【講師】 Padmavati 雅子

●Jyotish 夜話・調和のとれた生活のためのヒント

【日時】 11月22日(木) 19:00～21:00
【受講料】 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)

11月より月に一度のジョーティッシュ(インド占星術)にまつわるお話会が開催されます。ジョーティッシュを生活に取り入れて、困難に向き合ったり、上手に回避する術を学びましょう。【講師】伊藤敬子

●キールタンワークショップ

【日時】 11月24日(土) 16:00～17:30
【受講料】 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)

今月のテーマは Rama です。日曜日に唄われるラーマヤナのお話にまつわるキールタンを練習します。

●プージャワークショップ

【日時】 11月25日(日) 14:00～16:00
【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)

センターでもお祝いごとの度に行われるプージャを、お家でもご自分で出来るように、手順や意味を学びましょう。心をこめて祈ることで内側から溢れる愛に気づくことでしょう。

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

11月17日(土) 13:30～18:00

バガヴァッドギーター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

11月13日(火) 13:15～15:45

ヴェーダーンタをはじめて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(センターで購入可)を使った勉強会です。毎月第2火曜日開催

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・ビギナークラス

11月20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。