



トリャンバカム ヨーガ センター  
 ようこそ！ Tryambakam Yoga Center へ

## ヨーガを始める方へ

楽しく、楽な気持ちで実習しましょう。長いヨーガ人生のコツです。

トリャンバカムはここに居ながらヨーガを体得するヨーガのセンター（発信点）。

聖地リシケーシのアーシュラム（ヨーガの道場）と提携するヨーガ校。

勉強したい気持ちがあればヨーガの道は続いています。



### 場所

#### その日、その時与えられた贈りもの

- ・ 同じ曜日、同じ時間、同じマット。レギュラー（定期的・規則的修習）が大切な一歩。暮らしのリズムが楽になった頃、自由にご利用ください。当センター会員はフリー受講です。
- ・ 開始時間より少し前に、ゆとりを持ってご到着いただけるとスーッと入るでしょう。
- ・ □すすぎや手洗い、身の周りを整え途中で気にならないようご準備ください。  
 → お手荷物は教室内にお持ちください。壁際または、倉庫内にどうぞ。貴重品は各自。  
 → 携帯電話はマナーモードかOFFへご設定ください。
- ・ ヨーガの衣装は締め付けのないもの、体にフィットし過ぎないものがおすすめです。
- ・ メガネは授業に慣れたら外しましょうか。アクセサリや時計も邪魔になるでしょう。



### 心の持ちもの

#### 次の5つのみ持って

1. ゆっくりとします。マイペースを知りましょう。
2. 比較しないでします。自分とも比較しません。
3. イメージをしてからします。目はさほど使いません。耳で聞き、観察と気付きを。
4. リラクスしてします。わからないことは遠慮なく聞いてください。
5. 呼吸に合わせてします。自分の呼吸を観察しましょう。



### 慣れて来たら持つもの

#### 教室内の「ヨーガ」から暮らしと共にあるヨーガへ！

- ・ 復唱。心で言ってから {する、言う、リアクションする}。
- ・ イメージを持ってする。良いイメージを強く持って、希望を持つ人に。



### さらなる成長への持ちもの

#### 子供のように成長を実感しましょう！

1. 毎日アーサナを少し。
2. 毎日プラーナーヤマを少し。
3. 熟考を少しし、
4. ヴィチャーラ（内省・内観）を少し、
5. 瞑想を少しします。



ガンジス河（リシケーシ）  
 グルデヴ・クティールから望む

## 受講料金 (2020年～)

会 員	入会金	10,000円/永年(家族割10%) ※三ヶ月間ご連絡がない場合と、連続休会は再入会。		
	月謝 ヨーガ実習クラスの受講回数はフ リー。月何回でもご自分のペース で受講いただけます。	レギュラー会員 7,500円 @1,875円(例:月4回)	家族・学生 6,500円	ご家族全員が対象になります。
			65歳～ 6,500円	ご申請制
			70歳～ 5,500円	二年継続無欠課
		優秀生 6,500円	養成コース生徒と卒業生	
			研究生 5,000円	
非 会 員	入会金	なし		
	1チケット・体験	3,000円		
	5チケット (有効期限四ヶ月間)	14,000円	@2,800円	
		継続 13,000円	@2,600円	

## 週間時間割 (一部臨時) と内容

2020年4月15日より臨時場所・時間でのネット配信ヨーガ授業です。

時刻	午前		午後		夕	夜間
曜日						
月		10:00~11:30 朝のハタ・ヨーガ	12:30~14:00 隔週第1・3週目 ヨーガ実技解説		16:30~17:30 毎 夕 礼 拝	
火	05:00~06:00 毎 朝 礼 拝			15:00~16:30 午後のハタ・ヨーガ		
水		10:00~11:30 朝のハタ・ヨーガ				
木			12:30~14:00 隔週第1・3週目 ヨーガの学習①	15:00~16:30 午後のハタ・ヨーガ		
金						20:00~21:15 午後のハタ・ヨーガ
土		10:00~11:30 朝のハタ・ヨーガ	12:30~14:00 隔週第2・4週目 ヨーガの学習②			
日		08:00~09:30 朝のハタ・ヨーガ	12:30~14:00 隔週第2・4週目 ヨーガの学習①			

▶ オレンジ色の座学は別途受講料がかかります。その他のクラスはどなたでも自由に何度でも受講いただけます。

▶ イエロー色の朝夕礼拝は毎日、あるいは最低週3日間、継続できる方のみ受講ください。

朝礼拝 清浄/プラーナーヤマ/瞑想

夕礼拝 キールタン/ムドラ/瞑想

▶ ヨーガの学習①は『インドの叡智』と『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』。ヨーガの全般の学習をハタ・ヨーガ教典と併せて学びます。

▶ ヨーガの学習②は『バガヴァッド・ギーター』。インド精神を学ぶ聖典であり、ヨーガの教典でもあります。

▶ ヨーガ実技解説はハタ・ヨーガの実技について詳細に学びます。