

Y.L.S. Tryambakam Yoga Centerでは、ヨーガを深める【ヨーガ・サーダナ】コースの一貫ですが、
触れて学べる **YOGA ワークショップ** を以下の内容で開催しております。

<実技実習編>

1. 基本的なアーサナ
2. 基本と伝統 プラーナーヤーマ
第一日目. 基本の呼吸と練習
第二日目. 伝統的プラーナーヤーマの練習
3. 礼拝 ナマスカーラ
第一日目. スーリヤ・ナマスカーラ
第二日目. 3つの礼拝
4. 結・印 バンダとムドラー
第一日目. バンダの種類と練習
第二日目. チャクラとチャクラへの集中法
5. 覚醒 ヨーガ・ニドラー
第一日目. ヨーガ・ニドラーとサンカルパ
第二日目. 究極のヨーガ・ニドラー
6. マントラ・ヨーガ
第一日目. ジャパ・ヨーガ
第二日目. キールタン
7. クリヤー・ヨーガ
第一日目. クリヤー・ヨーガとは
第二日目. クリヤー・ヨーガの実技

<知る学習編>

1. ヨーガとその発祥地
2. ヨーガと流派
3. ヨーガと仏教
4. 神話
5. 日常にあるインドの言葉 など。知りたいことをタイトルにしてください。

- ◆ 数名の希望者で開催できます。希望があればお申し出ください！
- ◆ 配布資料はY.L.S./T.Y.C独自でまとめられた知的財産ともいえる資料です。コピー等複写や活用の際はご連絡ください。資料料金は、一般／【ヨーガ・サーダナ】コース、研鑽生／会員では料金が異なりますのでご了承ください。
- ◆ 疑問、質問は遠慮なくお申し出ください。メールですと、文字でお伝えすることもできます。

➡ info@tryambakam.jp / www.tryambakam.jp