

2016年春 カナン先生によるヨガ・ワークショップ

- TOKYO -

A日程: 3/20(日)、21(月祝)、27(日)

C日程: 4/17(日)、24(日)、29(金祝)

会場: 東京都豊島区（池袋から約10分）

- OSAKA -

B日程: 4/9(土)、10(日)

D日程: 5/4(水祝)、5(木祝)

会場: 大阪府大阪市（新大阪から約5分）

「ヨガは単なるエクササイズじゃないって、どういうこと？」

インドの伝統的なヨガの本質を、やさしく、シンプルに、
そして正しく知ることができるワークショップ。

ヨガが初めての方から指導者まで、どなたでもご参加いただけます。



ナマステ！ カナンです。

春は、ヨガを始めるのに最適な季節です。

インドの伝統的なヨガから、現代に生きる
私たちが宇宙と調和して生きるために、
具体的に日々何をすればいいのかを学びましょう。

皆さんにお会いするのを楽しみにしています！

講師: カナン

- インド中央政府公認ヨガ教師。アーユルヴェーダ・セラピスト。
- インド出身。数々のヨガ競技会での優勝・受賞歴を持ち、ヨガ・アシュラム、高等学校、テレビ番組等にて13年間ヨガ指導に携わる。
- 著書『心がスッと軽くなる本 – いやな気持ちを手放す8つのステップ』(ダイヤモンド社)。



本場インドの、伝統的なヨガを基礎から学ぶ

A/B日程では、アーサナ（ポーズ）、プラナヤマ（呼吸法）、ディィーナ（瞑想）といったヨガ技術を丁寧に指導。

C/D日程では、ハタ・ヨガの基礎となるシャット・クリヤ（6つの浄化法）を紹介。アーサナ、プラナヤマの効果と理解を深めます。

『ヨガ・ストラ』『ハタ・ヨガ・プラティピカ』等の教典に触れながら、5000年の歴史があると言われるヨガの理論と哲学をやさしく紐解くワークショップ。
ヨガを本格的に学んでみたい方、ヨガの本当の目的を知りたい方におすすめです。

日程			スケジュール	締切	定員	会場	受講料
TOKYO	A	3/20(日)、21(月祝)、27(日)	9:00 開場 9:30~ クラス① 11:00~ クラス② 12:15~ ランチ 13:45~ 質疑応答 15:30~ クラス③ 17:15~ クラス④ 18:15 終了	3/16(水)	18名	東京都豊島区 (池袋から約10分)	28,000円(税込)
	C	4/17(日)、24(日)、29(金祝)		4/13(水)	18名		28,000円(税込)
OSAKA	B	4/9(土)、10(日)		4/5(火)	30名	大阪府大阪市 (新大阪から約5分)	20,000円(税込)
	D	5/4(水祝)、5(木祝)		4/29(火)	30名		20,000円(税込)

【持ち物】
ヨガマット、動きやすい服装、
筆記用具、テキスト（『心が
スーッと軽くなる本 – いやな気
持ちを手放す8つのステップ』）



【注意事項】

* 受講料にはランチ代を含みます。別途、テキスト代がかかります。

* A/C日程は、3日間のプログラムです。

2日のみ参加の場合…20,000円(税込)

1日のみ参加の場合…11,000円(税込)

* B/D日程は、2日間のプログラムです。

1日のみ参加の場合…11,000円(税込)

* テキストは、事前に書店にてお求めください。当日会場でも定価1,512円(税込)にてご購入いただけます。

* 会場の詳細は、お申し込みいただいた方へお知らせします。

* 指導はやさしい英語で行い、日本語の通訳が入ります。

お申し込み&お問い合わせは、【だるまよが】へ！

<http://www.dharma-yoga.org/>

※ワークショップ詳細をご確認のうえ、お申し込みフォームを送信してください。

※お申し込み後、2~3日経ってもご予約確認メールが届かない場合は、入力されたメールアドレスが間違っているか、

受信拒否になっている可能性があります。dhamayogastudio2013@gmail.com宛にお問い合わせください。

※メールでお申し込みの場合は、お名前とお申し込み日程をご記入のうえ、dhamayogastudio2013@gmail.com宛に送信してください。