



Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan®



クンダリーニヨガ 200時間集中 / 講師養成コース 2018年4月～10月 第2期生募集!

KRI 公式認定のクンダリーニヨガ【レベル1】指導者養成コースが、今年も4月のゴールデンウィークからスタートします。本養成コースでは、ヨギ・バジャン師が伝授したクンダリーニヨガ&瞑想を基礎から包括的に学び、クンダリーニヨガ指導者として必要なスキルの習得を目指します。



クンダリーニヨガとは？

「気づきのヨガ」とも呼ばれるクンダリーニヨガは、クリヤ、プラナヤマ、瞑想、マントラなどさまざまなテクニックを用いて、我々の内側に秘めた潜在能力を引き出し、人生をさらに豊かな成功へと導いていくことを目的としています。ヨギバジャン師は、「体験」することで「理解する」ことの大切さを強調していました。



何かを学びたいければ、
文献を読みなさい。
その何かを理解したければ、
それについて書きなさい。
その何かをマスターしたければ、
教えなさい。

～ヨギ・バジャン～ (1929-2004)

【2018年コース開催日程】

4/29(祝/土)～5/3(祝/水)、6/15(木)～17(土)、7/14(金)～16(日)
8/11(祝/金)～14(月)、9/15(金)～17(日)、10/5(木)～8(日)

【会場】 生駒山リトリートセンター

- ・国内外のベテラン講師陣による、感動的でパワフルな講義
- ・著名海外講師による講義の逐次通訳および語学サポート
- ・日本語翻訳された充実教材
- ・美しい自然に囲まれた生駒山リトリートセンターでの全宿泊
- ・経験豊かなシェフの手がける、オーガニック野菜を中心としたヘルシーで美味しいベジタリアン料理
- ・クンダリーニヨガ指導者でもある運営スタッフによる、コース終了までの徹底した安心サポート
- ・ヨガアライアンス RYT200 取得のバックアップ
- ・貴重なアシュラム生活の体験（早朝ヨガ訓練、奉仕活動、仲間との共同生活による深い絆など）

【金額】570,000円【早期割引有→詳しくはお問合わせください。】(22日間の全合宿費用、食費含む)

【お問合せ&お申込み】 3HO ジャパン事務局

〒630-0266 奈良県生駒市門前町13-6

E-mail : ttc@3ho.jp

TEL : 080-1511-0013 (カマルデヴまで)

クンダリーニヨガ3HO Japan 公式サイト <http://3ho.jp>

レベル1コースの内容 (抜粋)

- ・クンダリーニヨガとは
- ・ヨガの歴史と種類
- ・ヨガスートラ (八支則)
- ・ヨギ・バジャン師について
- ・シャバド・グル (音とマントラ)
- ・プラナヤマ (呼吸法)
- ・アーサナ (ポーズ) とクリヤ
- ・マインドと瞑想
- ・解剖学とチャクラ
- ・ヨギとしてのライフスタイル
- ・クラスを教えるために

《終了後の資格》

*本講師養成コースを全て完了すると、KRI から Level1 講師としての認定証が授与され、IKYTA (国際クンダリーニヨガ講師連盟) 所属の講師として登録できます。
*本コースの 220 時間のカリキュラムを修了すると、全米ヨガアライアンス「RYT 200」への登録が可能です。

本コースの経験豊かな講師陣



サダアナンド・シン

生駒クンダリーニヨガセンター代表
マントラ・チャンティング・リーダー



ウォルシュ美樹

カマルデヴ・カー
生駒在住、通訳と事務を担当



中山久美子

サダアナンド・カー
ヨガ歴 25 年、トレーナーアシスタント

マハンリシ・シン & ニエルベ・カー夫妻
メイントレーナー
ペンシルバニア州を本拠地に 世界中で指導中

シムラン・カー (LA 在住、国際的なアーサナ指導者)

ジャパ・カー (ニューメキシコ在住、西洋・東洋解剖学に精通)



参加者からのご感想

クンダリーニヨガの叡智を学ぶこともさることながら、ティーチャーとしての心構えや実際にみんなの前で指導する機会が多く与えられ、とても実践的でした。また、4月から10月まで合宿形式だったので、グループエナジーがとても良かったです。(40代 男性)

このコースは、人生を丸ごと変えてしまうほどにパワフルで、ハートフルで、幸せへと力強く導いてくれるコースであったと思います。しかし、受講後は自らの継続と努力によって自分の人生が形成されていくことでしょう。その基盤をしっかり和築いてくださった皆様には、心から感謝しております。本当にありがとうございました。(30代女性)

このティーチャートレーニングで、心を整えるには呼吸がとても大事と学べてネガティブが消えました。頭と心と体のバランスが崩れた時にも呼吸が助けてくれました。自己を見つめるチャンスに会えて幸せです。自分を大切にすること、他人を大切に思うことを呼吸の深さで学ぶことができました。(50代女性)

私は、生きてる意味を感じ、沢山の愛情に包まれました。だんだん透き通っていく自分が愛おしくて仕方ありませんでした。素晴らしい体験をありがとう。(30代女性)



アーサナプラクティス



ベジタリアンフード



ヒーリングメディテーション



クンダリーニヨガ テーマソング