

ヨーガ哲学講座 Step2

「実践:マントラ講座」

ワークショップ開催

スーリヤ ナマスカーラ マントラ



12月10日(日)

14:30~16:30

料金:5,400円

講師 村井伸嘉

哲学講座 step2 の概要をつかんで頂けるよう、ワークショップを行います。

題材とするマントラは、“太陽礼拝（スーリヤ ナマスカーラ）”インドでは、伝統的なスタイルとして、太陽礼拝をおこなう際には、

太陽神の 12 の名前をマントラとして唱えます。

アカデミックな知識に留めず、マントラを通してヨーガを深く学んで ゆきましょう。

◆主なワークショップ内容

1. 太陽礼拝（スーリヤ ナマスカーラ）の際に唱える 12 のマントラを解説し実際に詠唱
2. イーシャーウパニシャッドから抜粋した。太陽神に捧げるマントラを加えて紹介
3. スペシャルテクニック紹介：

アイ エクササイズとジョーティ トラータカ メディテーション



YOGA SHALA SAMADHI

Sryanamskara Mantra

