

# ヨガマスター ムルガン氏による ヒマラヤ聖者直伝の

1泊2日

## あうん YOGA リトリート



老若男女、国籍、時代を問わず、連綿として受け継がれている伝統的な  
YOGA を、ヨガマスター ムルガン氏（スリランカ出身）が手ほどきします。

人生をよりよく生きるために必要な、心身の健康法、感情のコントロール、直感の磨き方、  
気づきが多くなるためには!? yoga アーサナ（ポーズ）、呼吸法、クリヤ（浄化法）、瞑想  
の仕方、マントラについて等、指導してもらいます。yoga の情熱がほとばしっているムル  
ガン氏のレッスンを受けて、より一段と自分自身を磨いていきましょう！

日時：5月14日（土）10:00～15日（日）17:30

会費：35,000円（受講料、食事4回&お茶代、宿泊代、税込み）

場所：yoga shala あうん 定員：10名程度

～黄金色に色づき始めた麦畑を通るそよ風に吹かれ 心地いいあうん



注）動きやすい服装で、ヨガマット、タオルをご持参ください。洗面用具等は各自ご用意ください。



### ～ プロフィール ～

#### ヨガマスター ムルガン

(Vipulanathan Murugathas)

スリランカ出身。7歳の時、スワミ・シッダナンダ・サラスワティを師として、  
約9年間、古来受け継がれてきた本来のヨガの深い知識と技術を学び、  
伝統的ハタヨガを広めていくための訓練を受けた。

さらに、数度ヒマラヤへ渡り、幾人ものヨガ修行者からより深い精神的な  
指導を受け、その後、インドのシバナダヨガ道場で国際ヨガ指導者の  
資格を得た。

2015年、ヨガに基づくスピリチュアルな生活、革新的なヨガの技術、体と  
心のバランスをとる方法等を身につける訓練の場として、ヨガシッディ（人  
生の成功の意）という団体を創設。現在、主に、スリランカとロシアで伝統  
的ハタヨガの普及に尽力し、世界中で、実践的な哲学とホリスティックな  
ライフスタイルを融合した総合的なヨガのシステムの発展に貢献し続けて  
いくことを願っている。

### ★ ムルガン氏の個人セッション(カウンセリング)ご希望の方

ライフスタイル、健康、ヨガのポーズについて等 なんでも相談していただくことができます。

約1時間半 10,000円（通訳付き、税込み） 日時は、お問い合わせください。

### お申込み・お問合せ

あうん受付にてチケットをお求めいただくか、お電話でご予約の上、会費を指定の口座にお振り込み下さい。  
定員となり次第締めさせていただきます。

ゆうちょ銀行 17400-58718091 名称 アウン

ゆうちょ銀行以外からお振込の場合 支店名：七四八（ナナヨンハチ） 口座番号：5871809

※ご入金後やむをえずキャンセルの場合、返金は出来かねますのでご了承ください。



### yoga shala あうん

福岡県柳川市大浜町 814-3 TEL: 0944-32-9384/ 090-7159-6593

ホームページ <http://www.aun-yoga.com> ブログ <http://ameblo.jp/aunyoga>

Facebook <http://www.facebook.com/yoga.aun.cafe>