

# 🌈 Chakra Alignment Self-Practice 講座

## ～身体・心・魂をつなぐヨガの智慧～

忙しい毎日の中で...  
「本当の自分の感覚や声」  
置き去りにしていませんか？

「なんとなく不調」  
「心がザワザワする」  
そんな感覚は、  
チャクラのバランスが  
崩れているサインかもしれません。

### 🌟 この講座について

ヨガの哲学と実践をベースに、チャクラ（エネルギーセンター）を「感じる・調える・深める」セルフプラクティスを学ぶ、全8回の講座です。

### ◆ こんな方におすすめ

自分の内側の感覚に気づきたい  
エネルギーを整えたい  
日々の暮らしにヨガ哲学を活かしたい  
チャクラやマントラ、瞑想に興味がある  
本質的な「わたし」を取り戻したい

あなたの「本来の光」が輝き出す。

チャクラの旅へ、共に出かけましょう🌈✨



### 🌿 学べること（一部）

※内容は変更になる場合もあります。  
チャクラの基本概念（歴史・ヨガ哲学とのつながり）  
エネルギーとプラナー（生命エネルギー）の関係  
7つのチャクラ+1（全体像と学びの流れ）  
各チャクラに対応したアーサナ、呼吸法、マントラ、瞑想  
・内側の気づきを深めるシェアタイム  
・日常に活かすヨガ哲学のヒント

### 🌟 得られる体験

- ◆ 静けさの中で内側に気づく力
- ◆ 呼吸と共に整う身体感覚
- ◆ 今ここに在ることの心地よさ
- ◆ チャクラの智慧を自分の人生に活かす力

### 📅 開催スケジュール（全8回）

日曜・祝日コース | 各回10:00～13:00

2025年

- ① 10月12日（日）
- ② 11月24日（祝・月）
- ③ 12月7日（日）

2026年

- ④ 1月18日（日）
- ⑤ 2月1日（日）
- ⑥ 2月15日（日）
- ⑦ 3月8日（日）
- ⑧ 3月22日（日）

### 👤 参加方法

【対面】 Pono Yogaスタジオ（松山市永代町8-8 シガラキ永代ビル2階）

【オンライン】 Zoom使用（アーカイブ視聴のみもOK）

※対面クラスは定員8名

※ヨガ初心者～指導者までどなたでも参加可能

💰 受講料（分割払い可）

通常価格：79,200円

TT生・yoganowaメンバー価格：74,800円

### 🎁 特典

- ・特製講座資料つき
- ・受講期間中、Pono Yogaスタジオレッスン半額
- ・修了証（Certificate of Completion）発行

