

Special Asana Classes by Neeraj Singh from 21st (Sat) until 23rd (Mon, Holiday) November 2020
by Mr. Neeraj Singh (Kaivalyadhama Yoga Institute, Lonavla, India)
Consecutive Interpretation into Japanese by Dr. Motoko Saito (Yoga & Wellness Chandra, Japan)

Main theme of this workshop is the same as the retreat which would be going on at the same time in Awara-onsen, Fukui, Japan.

Retreat: Yoga & Hot Spring Retreat in Fukui ~Unity in Diversity~

Yoga program during the retreat would be offered for Boosting Immune System through Traditional Yoga. You can experience similar asana classes 4 times totally offered twice in the morning and evening at Kaivalyadhama Yoga Institute regularly.

Each class has subtheme as below.

- 1) 21st November (Sat) 12:30~13:30 IST “For soothing and grounding body and mind”
- 2) 22nd November (Sun) 7:00~8:00 IST “For Spending the day with Vitality”
- 3) 22nd November (Sun) 12:30~13:30 “For Facing your True-Nature”
- 4) 23rd November (Mon) 7:00~8:00 “For Feeling Expansion and Connection”

Total 4 videos will be provided from Kdhama on 23rd November. You can watch them until 22nd December whenever you need repeatedly.

November workshop would be the last but not the least in 2020. Don't miss it!

ニーラジ先生による特別アーサナクラス (11月21日~23日) 計4クラス

メインテーマは、リトリート中のヨーガ実践テーマ「免疫力を高め身心を整えるヨーガ」

11月21日にリトリートが始まり、その1回目のクラスから最後の4回目のクラスまで、カイヴァルヤダーマヨーガ研究所に滞在してクラスを受けているような感覚でご参加いただけるようなクラスを提供いたします。

- ①11月21日 16時~17時 移動の疲れを癒やし、グラウンディングするためのアーサナ
- ②11月22日 10時半~11時半 活力ある一日を過ごすためのアーサナ
- ③11月22日 16時~17時 自分と向き合うためのアーサナ
- ④11月23日 10時半~11時半 広がりと繋がりを感じるアーサナ

4回分のクラス録画ビデオは、1ヶ月間、お好きな時間に実践したい回のビデオを繰り返しご視聴いただけます。

今年最後のカイヴァルヤダーマとのコラボワークショップ、是非お見逃しなく！