

6月のサットサンガ

ハリオーム！ゴールデンウィークも過ぎ、新緑が美しい季節になりました。

今回のテーマは『ジャパの解説と実践』です。

「ジャパとは何か？なんのためにジャパをするのか？どんな効果があるのか？」実際にマーラーを手にして、皆でジャパを体験してみましょ。毎年、シヴァナンダ・アシュラムで長期間修行し、その学びを毎日の仕事に活かされている小林真希子さんを講師にお招きし、ジャパを学びたいと思います。真希子さんならではの体験談も伺えるかもしれません。いつものように、アットホームで楽しいサットサンガをご期待ください。

マーラーをお持ちのかたはご持参ください。お持ちでない方には貸出しますので、**参加希望者は必ずご連絡ください。**

初めての人にもわかるように、皆で確認しながら会を進めます。

また、キルタン帳や今までの資料をお持ちの方はご持参ください。

“シヴァナンダアシュラム～ウツタルカーシーツアー”の参加予定者は必ず今回のミーティングにはご参加ください。

Om Shanti

シャンティヨガクラブ代表 マキ ユングハイム

日時： 6月1日(Sun) 1 pm ~3:30 pm

会場： シャンティ丸岡ヨガ教室

豊島区南長崎4-7-12 TEL (03) 3951-6186

地下鉄大江戸線、落合南長崎駅 A2出口 から徒歩1分

会費： ￥1,000

4 pm~6:30 pm “シヴァナンダ・アシュラム～ウツタルカーシーツアー”
参加者ミーティング

連絡先 TEL/FAX 03-3397-4455 shantiyoga@jcom.home.ne.jp

シャンティヨガクラブ本部 杉並区上井草1-23-15

<http://members3.jcom.home.ne.jp/shantiyoga/>