

7月のサットサンガ



ハリオーム、皆さん！(*^^*)紫陽花が咲き乱れ、新緑が美しい季節になりましたね。

本年は10月にシヴァナンダ・アシュラムからヨーガスワルパナンダ師が来日され、10月14～16日はスワミジを招いての御岳山リトリートを行います。今回はリトリートの予習ともなるサットサンガです。

ヨガの経典『ヨーガスートラ』に記されていることや、スワミ・シヴァナンダ師の著書『ヨーガとところの科学』を皆で少しずつひも解いてみましょう。

難解にみえるヨガ経典やシヴァナンダ師の著書の中から『日々の生活に取り入れるべく大切なポイント』を取り上げて、注目していきます。参加なさるかたは、あらかじめシャンティヨガクラブ、ホームページの参考資料に載せた『毎日のヨガ』を読んでおいていただきたいと思います。

皆でグループディスカッションをしながら、初めての人にもよくわかるように確認して会を進めるつもりです。

また、来年3月には“シヴァナンダ・アシュラム&ウッタラカーシーツアー”を計画しています。

参加予定のかたや興味のあるかたは引き続きミーティングをしますので参加してください。

参加希望者はご予約をお願いします。キルタン帳をお持ちであればご持参ください。 Om Shanti

シャンティヨガクラブ代表 マキ ユングハイム

日時： 7月10日(Sun) 2pm ~ 5pm

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

◎ 5:30~6:30pm に御岳山スワミジリトリートの準備ミーティングを行います。

お手伝いをしたいと名乗り出てくださいる方は是非、出席してください。

また、次回のアシュラムツアーに興味のある方もお声がけのうえ、参加してください。

♥ シャンティ本部 shantiyoga@jcom.home.ne.jp 携帯 TEL070-5569-0768

♥ 丸岡教室 maruoka-h@mvc.biglobe.ne.jp 携帯 TEL 090-7280-2221