



11月のサットサンガ



ハリオーム、皆さん、長くて暑い夏が終わり、いきなり秋めいてきましたね。

さて、サットサンガのお知らせです。今回は、改めて『ポジティブ思考』に注目し、ポジティブ思考をトレーニングとして学び、身につけ、実践できるようになるためのワークショップを行いました。難題が降りかかるたびに、どうすることが本当のポジティブ思考の実践なのかが理解できたはず。今までに学んできたヨガ哲学が活かされ、ヨガの世界観、その理解も深まったと思います。今回は『ポジティブ思考の実践』の復習とさらなる前進を目指します。前回、参加の方は資料をお持ちください。

ホームページの参考資料のページに『ポジティブ思考習得へのヒント』をUPしましたので、初めての方は読んでくださるとわかりやすいと思います。

また、皆でキールタンを唱えましょう。マントラやキールタンで声を出すのが苦手な方もポジティブな気持ちになれば、ゆったり唱えることが気持ちよくなります。キールタンで魂に栄養をあげましょう。魂が癒されれば、自分の中に深い安らぎや落ち着き、平安が感じられ、瞑想にも入りやすくなります。

初めての方にもよくわかるように、確認しながら会を進めます。アットホームで楽しいサットサンガになるように、とにかくポジティブな気持ちで参加なさってください。(^^♪(^^♪♪

なお、会場の都合がありますので、参加希望者は必ずご連絡ください。 Om Shanti

シャントィヨガクラブ代表 マキ ユングハイム

日時： 11月18日(Sun) 2pm ~ 5pm

会場： シャントィ丸岡ヨガ教室

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

◎ シャントィ本部 shantiyoga@jcom.home.ne.jp

マキ・ユングハイム TEL070-5569-0768

◎ 丸岡教室 maruoka-h@mvc.biglobe.ne.jp

丸岡 汪行 TEL090-7280-2221

P.S. インドツアーミーティングは11:30amからです。参加希望者は必ずご出席ください