



12月のサットサンガ

ハリオーム、皆さん！ 本年最後のサットサンガのお知らせです。

今こそ、改めまして、“スワミ・シヴァナンダ師の統合ヨガとは？”をテーマに、シヴァナンダ師の教を復習したいと思います。なぜ、グルデブが4つのヨガを総合したインテグラル・ヨガ(統合ヨガ)を提唱なさるのか、具体的にはどのように学んでいけばよいのか、を皆さんと確認していきたいと思います。また、バクティの気持ちを育むためにも、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、自然に声が出てきます。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

シャンティヨガクラブ代表 マキ ユングハイム

日時： 12月15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

- ◎ シャンティ本部 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

1pm～ キールタン練習会
5:30pm～ 2021年3月インド・アシュラムツアー説明会

どなたも参加自由です