



5月のサットサンガ



ハリオーム、皆さん、緑が美しい爽やかな時期になりましたね。サットサンガのお知らせです。
今年3月にインド・アシュラムツアーを実施しました。参加された方々は、早朝の瞑想から夜のサットサンガ、多くのスワミジ方の講話など、毎日精力的にアシュラムライフを満喫してくださいました。
今回はその報告と、印象的だったエピソードや講話などを紹介し、皆さんとシェアしたいと思います。
また、新しいキールタンも覚えましょう。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： 5月19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

お知らせ

キールタンをさらに覚えたい人は1時にいらしてください。

やおっちがリーダーとなり、楽しく練習をします。