



8月のサットサンガ



ハリオーム、皆さん、サットサンガのお知らせです。今回は“熟考”のワークショップを行います。自分がしっかりと考えたい問題や悩みなどのテーマを何か決めておいてください。丸岡先生が“熟考”のやり方をガイドしながら進めてくれますので、自分で決めたテーマについて熟考してみましょう。瞑想もしましょう。テーマの中身は公表しませんが、感想はシェアしましょう。A4サイズの白紙と筆記具を使いますので、忘れずにお持ちください。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： 8月4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。

矢尾先生がリーダーとなり、楽しく練習をします。