



2月のサットサンガ



ハリオーム、新年、あけましておめでとうございます！2020年初のサットサンガのお知らせです。昨年12月の会では“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えを復習しました。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、を皆さんと確認しました。前回は大まかに捕らえた事柄：例えばニヤマ(クリヤーヨガ)とは？を、今回はさらに深く掘り下げて学んでみたいと思います。

また、皆でキールタンを唱えて、魂に栄養をあげましょう。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、自然に声が出てきてバクティの気持ちが育まれてゆきます。魂が癒され、自分の中に深い安らぎや落ち着き、平安が感じられると、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：2月2日(Sun) 2pm ~ 5pm

会場：シャンティヨガ丸岡教室

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

12:00~13:30 :2021年3月インド・アシュラムツアーミーティング

*参加予定者は必ず出席してください。

*ランチをご持参ください。

17:20~18:20 :キールタン練習会(どなたも参加自由です)

♡2月1~2日はプチリトリート in 丸岡教室もあります♡

次のページをご覧ください

◎お問い合わせ & 申込は、千晴ちゃん：n6408303@yahoo.co.jp, [TEL090-7488-2271](tel:090-7488-2271) です(^o^)/

プチリトリート in MRKアシュラム ～サットサンガ前泊型～

シャンティヨガクラブサットサンガに合わせて、丸岡教室にてリトリートを開催します。

宿泊なし参加、単日参加もできます。

参加希望の方は、会場都合のため、早めに連絡をお願いいたします。

日 程 : 2020年2月1日 (Sat) ～2日 (Sun)

参加費 : ダクシナ(寄付)+ 食費実費

※①、⑤の参加費(各¥1,000)は含みません

1日目 (土曜日)	
15:00	①ヴェーダ Tantra勉強会
18:00	夕食 ～マキ先生、信子マタジ参加予定～
20:30	②ナイトサットサンガ (Q&Aなど)
22:00	入浴、就寝
2日目(日曜日)	
7:00	③瞑想
8:00	朝食
	朝食後～ 清掃、サットサンガ会場準備
9:30～ 11:30	④講義、講座 ～参加者の希望や、その時の参加者に合わせて～
12:00	2021 インドツアーミーティング (マキ ユングハイム先生主宰)
14:00～ 17:00	⑤サットサンガ (マキ ユングハイム先生主宰)
17:20～ 18:20	⑥キールタンの会 (マキ ユングハイム先生主宰)

※土曜日11:30～12:30 希望者はマキ先生のアーサナクラスに参加できます
(会場:新宿オアシス)。注)11時前に会場到着が可能な方のみ。要早め予約。

※2日(日)宿泊もできます。

※3日(月)10:30～12:00の井荻教室でのクラスにも参加できます。

※清掃やその他ボランティア活動できる方歓迎です。

※食事準備、後片付けは参加者で行います。

【問合わせ & 申込】 mail:n6408303@yahoo.co.jp TEL:090-7488-2271 (千晴)