

ご両親・教師・教育関係者のみなさまへ

10代の若者に 教えるヨーガ クマラクリヤヨーガ



呼吸が人生を左右していることをご存知ですか？
適切な呼吸の仕方と、集中力・平常心・ストレスをコントロールするしなやかな心とは、密接な関係を持っています。
試験前、試合前の気持ちを落ち着かせ、ベストパフォーマンスを発揮するために、人生の長い旅路でしっかりと自分の可能性を花開かせるために、培っておきたい呼吸のアートです。

※「クマラ」は若者を意味し、「クリヤ」は精神的・身体的行為を意味します。
教育関係者以外の方でも、関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

2018年1月28日 日

スリ・ガナパティ・サッチダーナンダ・スワミジ
(クマラクリヤヨーガ創始者)

- 10:00 ~ 12:00 世界におけるヨーガの広がりと呼びの重要性
 - 12:00 ~ 14:00 昼食 (お弁当を配布します)・休憩
 - 14:00 ~ 16:00 プラーナーヤーマ (呼吸法) 中心のヨーガ実践
- ※動きやすい服装で、バスタオルかヨガマットを持ってご来場ください。



会場

紀尾井町サロンホール

東京都千代田区紀尾井町3-29

※お近くの紀尾井町ホールと間違えないようにご注意ください。

参加
料金

6,000円 定員: 50名

(受講費、ヨーガ的無農薬お弁当・お茶代込み)

申し
込み

✉ dymcjp@gmail.com

web サイトかメールで ①お名前 ②連絡先 (電話番号) ③ご住所 ④ご職業を
ご記入のうえ、お申込みください。振込先などを返信いたします。入金確認後に申し込み完了となります。

お
知
ら
せ

同日、同会場の夜
に音のヨーガの瞑
想コンサートがあ
ります。参加料金、申し込みは
別途必要になります。当イベ
ントとの通し券は9,000円です。

