

2月

ヨーガを毎日されてお元気に！

Y o g a L i f e

ヨーガの授業からヨーガ生活へ。

トリャンバカム・ヨーガ・センターは、ヨーガの授業を通し皆さまのヨーガ生活を応援します。

始業について

- ✂ 開始時間の10～遅くても5分前にはマットを敷いて坐るよう心掛けましょう。
- ✂ 泉の森会館3階ホールは、始業時刻(9:10/10:10)の25分前に開きます。

本格始動はこの2月！定例開催のトリャンバカム・サンガ。

- ✂ ■月の第一週目■土曜・水曜■朝ヨーガの後■30～40分
わずかですが、毎月するのでそれは大きな時間になるでしょう。お時間のダーナをいただければ幸いです。
- ✂ 個人の精神的成長(修行)のための求道者(向かう人)の集まり。
利己的ではありませんがまったく個人個人の魂の変貌のために開催されます。
- ✂ サンガで得るものは個人的ですが、皆です。からこそ個人が歴然となります。
- ✂ 何をするのか、サンガの内容は月刊しんぶんをお読みください。
- ✂ インドでは、サンガの日に通う方が家族や両親、友達を連れてくる日でもあります。
- ✂ 本来はスヴァーミー(特別の境地を経験し悟られた僧侶)のもとに集まりますが、スヴァーミーがいらっしゃいませんので、スヴァーミーの著書に依ります。
- ✂ サンガでの〈お話し〉内容は、スヴァーミー・シヴァーナンドの『ハタ・ヨーガ～その背後の言語～』の易訳です。

シャット・カルマ(浄化法)を毎日に取り入れよう

- ✂ トラータカとパーミングで目の疲れを取り除いて一日を終えましょう。
- ✂ ワークショップ希望者は、数名集まったら、期日と場所と時間をお知らせください。
そこへ訪ねて行き、トラータカ講座や浄化法を含むヨーガWS開催ができます。
*別紙をご覧ください。開催日の一ヶ月前までにお申し出ください。

ヨーガ日和

- ✂ お出かけをする日です。ヨーガの遠足のような日。この企画は皆さんからの声で開催しています。
- ✂ 一月は映画「PERFECT DAYS」鑑賞です。
- ✂ 二月、三月、一緒にしたいヨーガ三昧企画がございましたら希望企画案をお待ちしております。



Tryambakam
YOGA CENTER