

11/22

(水)13時～昼食
14時～対談

11月のヨーガ日和

蕎麦の実が弾ける穀物の
美味しい季節。

ヨーガ教師早野智子が
訊ねる「自然とは…？」

参加者皆さんで対談する
ヨーガの集いの日和。

和やかに楽しい
開く時を過ごしましょう！

ミターハーラ
ヨーガの節食と呼吸、
釈尊のウポワズ から対談

テーマ
~balance~

狛江蕎麦処「侍」にて
参加費：500円（食事代各自）

Tryambakam
GA CENTER

