

## Tryambakam Yoga Center 新設クラス開講

### 何気ない日常にヨーガあり

日常のお仕事はプラーナーヤーマで 風 となり 🌿

キールタンは **リズム** となってあなたは鼓舞するでしょう〜🎵

(土) 朝ヨーガのあと — 隔週交互に開講

**11時～11時40分**

(500円/1レッスン)

**ハタ・プラーナーヤーマ**と**キールタン・ヨーガ**

皆さんの内に既に在る種が芽吹いて開花への機会へ！  
健やかな毎日はヨーガの喜び！是非この期間にご体験を

### ハタ・プラーナーヤーマ class の特徴

- ∞ プラーナを実際に体感する体験をしましょう
- ∞ 調気法の土台である準備から、実習は丁寧に重ね、身体に響く＜感じる＞経験を積みます
- ∞ 実習を重ねることで何気ない日常生活でも同等の感覚が表われ、暮らしの弾みへ通じることが期待できます

### キールタン・ヨーガ class の特徴

- ∞ キールタンは神々の名前で歌詞と異なり意味はあまりありません。理屈抜きのリズム（波動）を体験します
- ∞ 波動は暮らしにリズム（韻律）を存在させて人間間（関係）がハモっていくでしょう
- ∞ 声は出すことで生命に波動を与え良い循環へ (7)

## Tryambakam Yoga Center 連続講座

**開講中**

次回(2/24・金・午後) 視聴しませんか？

講座名：いまに生きるインドの叡智

日 時：月・第四・金・13-15時・喜多見地区会館

受講費：2500円 / 会員3講義5400円



**開講中**

次回(2/8・水・午後)

講座名：バガヴァッド・ギーター

日 時：第二・水・13-15時・リモート受

講費：2500円 / 会員3講義

5400円



Yoga Life Society

**コース制 講座**

**受講生受付中**

Y.L.S.(ヨーガ・ライフ・ソサエティ)グループ

2023年7月～ **ヨーガ実践指導者養成コース** スタート

一般養成コース他 60歳以上限定コースを開講  
仲間や家族の幸福は私の幸せ。同等に歩めるヨーガ  
指導者としての資格を有しませんか。 (8)