

月一回 サット・サンガ（互いの幸福と高まりを願う集い）

Yoga ワークショップ 受講申込用紙（裏面）

八十四のアーサナ

【Tryambakam・Y・C YOGA コミュニティ】

7/30
(土)
PM2:00~
要申込

受講希望の方は、メール・または直接早野迄 お知らせください。
申込×切 開催の一週間前。

- 日時 令四年七月三十日(土)
午後二時～三時半 受付一時半
- 主催 トリヤンバカム・ヨーガ・センター
- 会場 喜多見地区会館 同時リモート授業配信
- 料金 一般 三〇〇〇円 / 会員 一五〇〇円 資料込

月一回 サット・サンガ（互いの幸福と高まりを願う集い）

Yoga ワークショップ

受講申込

講座名【ハタ・ヨーガの実践と学習】

毎月定例・第2週・土・13時～14時半

 テーマごとに開催される短期間の講座。



ハタ・ヨーガを正しく識ることから始めます。

自分らしい人生のステッキ（支えの杖）になるでしょう。

- ① 2022.3～5月予定 全3回 ハタ・ヨーガとヨーガの違い？
- ② 2022.5～6月予定 全2回 ナマスカーラと基本のアーサナ
- ③ 2022.6～7月予定 全3回 八十四のアーサナを識る！
- ④ 2022.8～9月予定 全3回 ヨーガの呼吸瞑想をしよう
- ⑤ 2022.10月予定 全2回 浄化と日常のシーソー
- ⑥ 2022.11月予定 全2回 廻っているチャクラと時限
- ⑦ 2022.12月予定 全2回 バンダ・ムドラーで変貌する！
- ⑧ 2022.1～2月予定 全3回 八万四千のアーサナ瞑想！

受講希望の方は

点線以下の内容をお知らせください。

____月____日 講座名【 _____ 】

を受講します。

受講者名： _____

会員 ・ 一般 ※一方を○で囲んでください。

ご連絡先： _____