

総合的  
トリヤンバカムのクラス受講でインテグラル・ヨーガへ！

**2023 新規 OPEN クラス**  
みんな同じスタートライン  
この機会に始めませんか？

<p><b>心身はプラーナから成る</b> 呼吸を使って体と心を整えるクラス 隔週土曜日 対面・オンライン 11:00～11:40 (40分授業) 朝ヨーガと連続受講は会員無料 一回 500円</p>	<p><b>日常に降る心のふる星</b> キールタンをします☆ 隔週土曜日 対面・オンライン 11:00～11:40 (40分授業) 朝ヨーガと連続受講は会員無料 一回 500円</p>
<p><b>祈りと共に目覚めれば</b> 一日中が宝物 平日毎朝 オンライン 冬季 06:00～/ 夏季 05:00～ (冬季10～3月・夏季4～9月) (40分授業) 一回 500円</p>	<p><b>毎日のわたしのルーティーン</b> 礼拝中心の朝ヨーガ 平日毎朝 オンライン 09:00～10:00 (60分授業) 一回 1500円</p>
<p><b>夜ヨーガ</b> 7.5月期講習定... 一日の終わりにー 学生さん大歓迎！ 火曜日 対面・オンライン 18:50～20:20 (90分授業) 一回 2500 (2000) 円</p>	<p><b>夕べのヨーガ</b> 7.5月期講習定... 昼から夜の境の良い時間です 火曜日 対面・オンライン 15:10～16:40 (90分授業) 一回 2500 (2000) 円</p>
<p><b>養成コース</b> 7.5月期講習定... 自分にも他者にも分け合えるヨーガへ 火・木曜コース 対面・オンライン 週末土・日コース 説明会 3・4月</p>	<p><b>衣食住</b> 酵素玄米を必要な方にお分けます 授業で受講しx市市内お届け 事前予約 250g 500円 *標準お結び2個分</p>

(7)

Tryambakam Yoga Center

連続講座

開講中



次回(12/23・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(12/14・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月スタート

一般養成コース他

60歳以上限定コース

仲間や家族の健やかなる幸福を祈って…

(8)