



Love

Meditate

Tryambakam

YOGA CENTER

歩  
く  
眠  
る  
坐  
る

瞑  
想

ヨ  
ー  
ガ

「歩く瞑想」

歩行

行（ぎょう）

「歩くこと」日常すぎるために忘れられてしまいました。姿勢はひとつの文化的活動であり、歩く姿は人生を歩む姿勢。

意識された歩みは、歩くあゆみと心の歩みに影響するでしょう。健康維持増進のウォーキングではない、もっと日々の歩みをみつめましょう。

意識された歩きが「歩く瞑想」。瞑想は坐って行うものという観念がありますが、それもひとつの姿勢「坐る瞑想」。

そしてハタ・ヨーガは「動く瞑想」。

- 期日 11月16日 日曜日
- 時間 午前8時～10時
- 集合 午前8時 狛江駅前ひろば（噴水前）

内容 「歩行」講座と実践

（行程）8：00 ヨーガ歩行 テクニック解説

8：30 実習

9：00 質疑応答（駄倉地域センタ）チャイ付♪

9：50 解散

10時よりハタ・ヨーガ実習を受講されたい方は、地域ヨーガ・サークル駄倉（栗山佳苗先生）をそのまま受講することができます。（別途1,000円）

- 費用 事前予約 2,000円 / 当日 2,500円 資料 200円
- 講師 早野智子（Tryambakam Yoga Center 主宰）

2004年東京都狛江市に開校。

地域に根ざした活動を通じ、お互いが補える生活の場としてご利用いただければ本望です。

ヨーガの雫が皆さまの生活を潤し、渴きを癒やしますように！

指導員一同、ヨーガで学んだ恵みを、今度は皆さまと培っています。 T.Y.C.

Tryambakam  
Yoga Center

【連絡先】 [info@tryambakam.jp](mailto:info@tryambakam.jp)

☎ fax 03-5761-5442 または 080-5464-1050