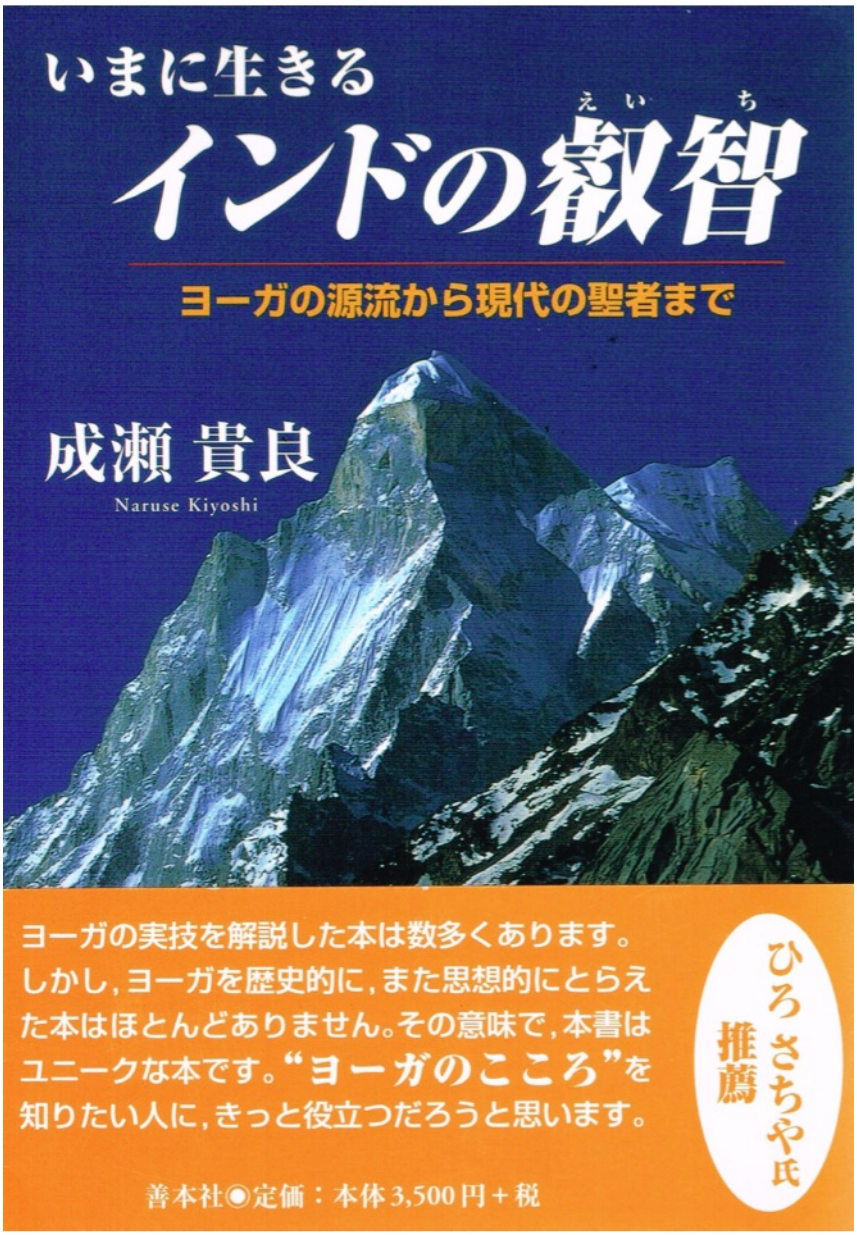
Y.L.S.狛江校 Tryambakam Yoga Center

定 例 学 習 会

ヨーガで健やかさを与えられる私たちは、ヨーガをもっと知りたいと定期的に学習や実技をします。いまに生きる叡智を見つめて、日常にあるヨーガを歩みたい…。



■ 開講日：毎月・第4週・金＊全24講

■ 時 間： 13:00～15:00

■ 内 容： ヨーガの学習

『いまに生きるインドの叡智』(善本社/成瀬貴良著)

＊本のご準備をお願いします。

■ 場 所：喜多見地区会館

＊同時リモート授業

■ 受講料： 各回 ¥3,000

継続受講¥7,500

＊三ヶ月毎 更新

会員各回 ¥1,500

■ 2022 開催授業

受講ご希望の方はメールやお電話にてご申請・お問い合わせください。

- 講座：『バガヴァッド・ギーター』
  成瀬貴良先生資料
  梵語からの訳と解説。
  毎月・第2週・水・13:00～14:30

- 教室：ヨーガ・サーダナ
  『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』
  (BAB/成瀬貴良著)
  資料『ヨーガ・サーダナ』
  毎月・第2週・土・13:00～14:30

- 講話：聖者シヴァーナンダ
  『シヴァーナンダ ・ヨーガ』
  (善本社/成瀬貴良著)
  資料『POWE Light and Wisdom』

■ 講師

早野智子(はやのともこ) プロフィール

東京都出身。2008 年成瀬貴良氏に師事。幼少期は機械体操。大学時代は舞踊専攻。東京女子体育大卒。調布市役所社会教育課にて健康運動指導士として所属後、中学高等学校体育教諭として 12 年、退職後 2004 年東京・狛江市にヨーガ教室開設。2004 年より 4 年インド、リシケーシのシヴァーナンダ・アーシュラムに毎年滞在しヨーガを研鑽。2011 年東日本大震災を機に岩手県岩泉町にてヨーガ教室開設。2013 年盛岡校開設。成瀬貴良師の元でいまも学び続けているヨーガを正しく伝えるために、現在も日常をヨーガとして精進する。

申込み・主催：

Tryambakam Yoga Center

トリャンバカム・ヨーガ・センター

メール info@tyambakam.jp

TEL 03-5761-5442

只今開講中！

次月は第2講