

共に！みんなでしよう！

広げようヨーガの叡智 ヨーガをしよう！！

いつもの YOGA と...+ α

Tryambakam のサット・サンガ
毎月（第3・土）は sam-YOGA へ
月のたった一日は、きっかけのヴァイブルに！
Tryambakam サット・サンガ
sam-YOGA はあなたの芽吹きに

4/20(土)より毎月開催

10時～12時（120分）泉の森会館3階

講師：はやの智子 トリャンバカム・ヨーガ・センター主宰（Y.L.S.狛江校）

広大なヨーガの思想や哲学をやさしく紐解くよう伝えさせていただきます。その後は、いつものヨーガ実習で、心は「楽しい、やすらぐ YOGA！」でいっぱい！をご実感ください。みなさんを想い誘導させていただきます。

一人ひとり異なったレベルでの体験ですが、個人的でない真の、深いところからの喜び！幸福感！幸福感へのキー（鍵）は気づき。気づきは理解。理解の実感というのは母のような存在で...深いやすらぎ感の実感が私たちに気づき（理解）を与えてくださいます。そして、何歳になっても常に前へ、成長へと向かわせてくれるのです。

継続的に通われてくださっているエネルギーというのはたいへん偉大なエネルギーです。そのエネルギーを単なる習い事から、人生で経験した「ヨーガ」へと変えてゆきましょう。

ヨーガをしっかりと学んで始めたい！という方にもお勧めです。ご多忙の皆様へのご案内で恐縮ですが、ご多忙だからこそ。時間というものは思考（空間）の整頓で如何ようにも変わります。

月のたった一日。是非お充ていただければと存じます。

合掌 Tryambakam Yoga Center 主宰早野智子

= 問合せ・申込み =

受講の方は、資料の関係上会員の方も
受講申込みをお願いします。

(指導員早野または森島まで)

◆ info@tryambakam.jp

◆ ☎03-5761-5442 (FAX 兼)

◆ ￥ 3,000 / 会員 ￥ 0

- ・ 会員
会員みなさまは月会費でフリー受講（月何回でも受講可能）です。お気兼ねなくいつものクラスとは異なる内容を楽しみにお越しください。
- ・ 当日のみ販売
授業補足資料 ￥1,000 / 会員 ￥ 500

ご相談や質問など、遠慮なく問合せください。

4月／
20(土)

アーサナ (ポーズ、体位)
ヨーガといえば… ā s a n a

YŌGĀ

身体 心身 健康 強健 優美 豪勇 長寿 身体 心身 健康 強健
優美 豪勇 長寿 強健 優美 豪勇 長寿 優美 豪勇 長寿 身体
心身 健康 強健 優美 豪勇 長寿 身体 心身 健康 強健 優美
【ヨーガ実習の基本①】 強健 優美 豪勇 長寿 身体 心身
4月は、ヨーガの実習の仕方と、ヨーガが扱っている
長寿 身体 心身 健康 強健 優美 豪勇 長寿 身体 心身 健康
るカラダについてのお❀しです。
強健 優美 豪勇 長寿 身体 心身 健康 強健 優美 豪勇 長寿
私のこのカラダとはいったい何だ???

5月／
18(土)

ヨーガは 爆発 だった

【ヨーガ実習の基本②】

いったいなぜ爆発？のお❀し。
ヨーガをするならその目的と実際と向き合う。

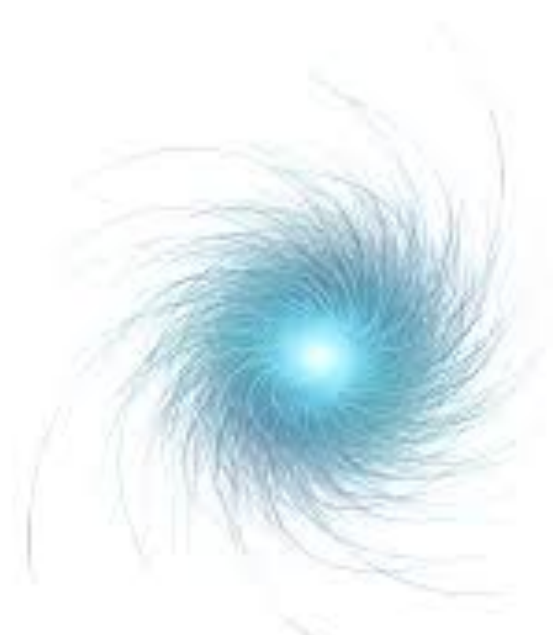
6月／
15(土)

ヨーガ行はまさに曼荼羅のごとく。人生には目に見える経験と、目に見えない経験があるが、目に見えない経験のアルバムが曼荼羅であろう。私たちの身体の内存在するというチャクラはまさに内なる曼荼羅であり、潜在意識のレコーダーだ。盤には溝を刻むように、あらゆる行為と同時に起こる印象が描かれるように瞬時に記録され網の目をのばしている。印を刻まれるときに、どのように刻んでゆくかを扱えるなら人は美しい曼荼羅を描くのでしょう。ヨーガとは人間に与えられたあるひとつの課題でもあろう。私たちを生んだ神はわたしたちに自らが生きる世界の平和に気づく機会をお与えくださったのだろう。人間の高まりを願った神からの贈りものである。

ハタ・ヨーガとは、直訳すれば力のヨーガである。深くで生起するエネルギーを扱っている。実践の方法がムドラー、バンダだ。

チャクラ密教

7月／
19(土)



原初を知らせてくる意味