



秋も深まり、紅葉の綺麗な時期になりましたが、皆さん元気ですか？気温の変化が激しい時期です。変化力を高め、呼吸力を深めてこの2015年度を綺麗に仕上げていきましょう！病気や悩み、不本意は必ず原因があります。その原因を外に求めず、内に向け自分の心、体、食を見直し、間違いに気づけば正し、鍛え、調和する力を身に付けていきましょう。ヨガとは、結ぶという意味で自分の「生命(いのち)」と最高の状態に心と体を一体化することです。イノチが喜ぶ生き方をしましょう！
松下ヨガ学院 院長 松下清



11月7日、8日と一泊ヨガ合宿を人間禅 東海座禅道場にて開催しました。高田玄徳師から座禅の仕方を習い、クリスタルボール冥想、マントラを唱えるキールタン、笑いの行法、散策、ハタヨガ、ラジャヨガと盛りだくさんの楽しく、気持ちのよい、癒しのヨガ合宿でした。ヨガ正食も大好評でした。また、来春に開催予定です。



2016年度 **インドヨガ研修旅行 受付中！**
「ジャイナ教のヨガと冥想を学ぶ旅 8日間」
3月5日(土)～3月12日(土) 245,000円

私の大恩師、沖正弘導師が晩年ヨガを深めるためには、ジャイナ教のプレクシャ・ディヤーナ(知覚瞑想法)を学びなさい。と言われましたが、今回、テラパンタ派の最高指導者アチャーリヤ・マハープラギヤ導師のアシュラムで研修を行います。そしてブルーシティのジョドプールやデリーにて観光をします。参加者は事前にプレクシャ・ディヤーナの学習をお勧めします。

一年を綺麗に仕上げるWS

12月23日(水) 10時～15時

定員 20名 参加費 3,000円(玄米おにぎり付)
ハタヨガの修正法とありがとう冥想で一年を綺麗に仕上げましょう！体の細胞が喜ぶキールタンもやります。是非の参加をお勧めします。



玄米酵素 健康セミナーin名古屋

「あなたの吉凶禍福の根源はその食にあり」—水野南北—

12月6日(日)13:30～15:30 講師 真山政文先生

会場 住友生命名古屋ビル 1階 大会議室

参加費 無料

玄米酵素サンプルがプレゼント！



- ・2015年度の最終授業は12月28日(月) 12月29日～1月3日まで休講です。
- ・2015年12月31日(木) 午後2時～
世界平和を祈念して チャリティー五体投地法108回 500円
- ・2016年1月4日(月) ヨガ初め授業 無料受講日 あさ10時～ ひる13時～



