



Yuki's Yoga

小さな気づきを育てるヨガ哲学の会

このヨガ哲学の会は、ヨガの基本となる「ヤマ・ニヤマ」の10の教えを、日常の出来事に照らしながら学びます。2026年1月～5月は、ニヤマの5つの教えを学びます。

ワークショップを通して、日常生活の中で自然に心を観察する習慣が生まれ、ヨガ的な穏やかな生き方へとつながることを目指します。ヨガ初心者の方や、ヨガ哲学に興味のある方も、どなたでも安心してご参加いただけます。

No.6 シャウチャ（清浄）ー心をスッキリ整える
1月24日（土）11:00-13:00

No.7 サントーシャ（知足）ー最強の幸せを感じる
2月28日（土）11:00-13:00

No.8 タパス（修練）ーしなやかで強い心を作る
3月28日（土）11:00-13:00

No.9 スヴァディアーヤ（自己探求）ー自分を成長させる
4月25日（土）11:00-13:00

No.10 イーシュヴァラ・プラニダーナ（献身）ー大きな力に委ねる
5月30日（土）11:00-13:00

場所：カフェスロー 別棟ワークショップスペース（国分寺市東元町2-20-10）

ご参加費：4,000円/1回、17,500円/5回セット（初回にお支払い）

定員：各5名

ご予約／お問い合わせ：yukisyoga@icloud.com



Yuki

ヨガ講師。日々の暮らしの中に、ヨガのやさしさを届けたいと思いながら活動しています。

