



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。

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、

9月27日 アヒンサー
心に余裕を生む土台の教え

11月1日 シャウチャ
心をスッキリ整える

10月4日 サティヤ
心が軽くなる教え

11月8日 サントーシャ
最強の幸せを感じる

10月11日 アスティヤ
相手を尊重し自分を豊かにする教え

11月15日 タバス
しなやかで強い心を作る

10月18日 ブラフマチャリア
エネルギーを上手に使い、自分を輝かせる教え

11月22日 スヴァディアーヤ
自分を成長させる

10月25日 アパリグラハ
生き方をシンプルにする教え

11月29日 イーシュヴァラ・ブラニダーナ
大きな力に委ねること

いずれも14:00-16:00

予備日：12月6日

場所：Yuki's Yoga 三鷹市大沢5丁目

ご参加費：35,000円（全10回）

定員：3名

ご予約／お問い合わせ：yukisyoga@icloud.com

