

# Let's Meditate with Sahaja Yoga



Join Free

2025 Aug. 16

Saturday PM 14:00-15:00

## About Meditation

The Sahaja Yoga Meditation technique, which is affiliated with UNESCO Peace Centers, has been implemented in over 100 countries worldwide and has seen wide popularity and solid results in medical and educational settings in many countries. By incorporating meditation into your daily life, you will experience a sense of calmness, self-balance, and improved quality of daily life.



### Free all around the world

There are no memberships or fee so please feel free to visit us.



### Just bring yourself

No special preparation is required, as long as you are comfortable in your clothing and sitting in a chair. This is a simple meditation that anyone, from adults to children, can enjoy.



### For your mind and body

Meditation balances the autonomic nervous system and left and right brain functions, enhances natural healing power, decreases physical and mental stress, and improves health, all of which are benefits that can be felt.

## Ikebukuro Venue

### Kamiikebukuro Community Center

2-5-1 Kenko plaza Toshima 7F  
Kamiikebukuro, Toshima-ku, Tokyo  
03-5974-7224

10 min walk from JR Ikebukuro station.

Please check the details of the venue



Instagram



Meetup



HP

info@nirmalite.jp

# サハジャ ヨガの 瞑想をはじめよう



参加無料

## 瞑想のある生活

ユネスコの平和センターと提携するサハジャ ヨガ メディテーションの技法は、世界 100ヵ国以上で実施され、各国で医療や教育の現場で幅広い人気と、確実な効果が見られています。瞑想を日々の生活に取り入れることで、心の穏やかさや自己のバランスを感じ、日々の生活の質の向上を実感できます。



### 世界中どこでも無料

会員制、会費などは存在しませんので、是非お気軽にお越しください。



### 手ぶらで気軽に

服装もいすに座るのに楽なものであれば特別な準備は要りません。大人から子どもまで、どなたでも楽しめる簡単な瞑想です。



### 心身の健康に

瞑想によって自律神経や左右の脳機能のバランスが整い、自然治癒力を高め、心身のストレスを低下させたり、健康を増進するなど、あらゆる面で効果が感じられます。

8月 第三土曜  
PM 14:00-15:00 開催

池袋 にて開催！

会場 上池袋コミュニティセンター

〒170-0012 東京都豊島区上池袋 2-5-1

健康プラザとしま 7 階

「池袋」駅 徒歩 10 分 ☎ 03-5974-7224

場所の詳細はこちらよりご確認ください



LINE



Meetup



HP

✉ info@nirmalite.jp