

はじめよう

# 「サハジヤ ヨガの瞑想」



完全予約制  
参加無料

2024

毎週 土曜日  
12:00-14:00

## 瞑想のある生活

ユネスコ平和センターと提携するサハジヤ ヨガ メディテーションの技法は、世界 100 カ国以上で実施され、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。瞑想することで、心の穏やかさや自己のバランスを感じて、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、会費等は存在しませんので、ぜひお気軽にお越しください。



### 手ぶらで気軽に

服装も椅子に座るのに楽なものであれば、特別な準備は要りません。大人から子供まで、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、健康を増進するなど、あらゆる面で効果が感じられます。

大阪 にて開催！

#### 会場 アスティオンカズ

〒542-0082 大阪市中央区島之内 1-21-30 アスティオンカズ 401

「長堀橋」駅 徒歩 1 分 / 「心斎橋」駅 徒歩 11 分  
「日本橋」駅から徒歩 10 分

参加予約はこちらから

連絡先：担当者 Mier (ミア) ☎ 08099937510

ID: Q718938769 LINE ID: sahajamier Facebook ID: Sahaja Mier

詳しくはこちらよりご覧ください



Our HP



LINE



Instagram



Meetup



入门!

# Sahaja冥想瑜伽



需要提前预约  
免费参加

2024

每周六  
13:00-15:30

## 冥想生活

Sahaja冥想瑜伽隶属于联合国教科文组织和平中心，已在全球100多个国家得到实践，在许多国家的医疗和教育领域广受欢迎，并取得了显著效果。冥想可以帮助人们感受到平静和自我平衡，提高日常生活质量。



### 全球公益免费

不是会员制，也不需要支付任何会费，您随时都可以参加。



### 服装

无需特殊准备，只要穿着舒适，坐在椅子上即可。从成人到儿童，每个人都可以享受这种简单的冥



### 身心健康

冥想的益处体现在方方面面，如平衡自律神经系统和左右脑功能、增强自然疗法、减轻身心压力和改善健康状况。

## 在大阪举行

### 会场 アスティオンカズ

〒542-0082 大阪市中央区島之内1-21-30 アスティオンカズ401

「长堀桥」地铁站 7号口出来 徒步1分 / 「心斋桥」地铁站 徒步11分  
「日本桥」地铁站 徒步10分

在此预订

联系人: Mier ☎ 08099937510

QQ ID: Q718938769 LINE ID: sahajamier Facebook: Sahaja Mier

具体信息请关注这里



Our HP



LINE



Instagram



Meetup

