

はじめよう

サハジャ ヨガの瞑想

2024

毎週 **土曜日**
12:00-14:00

完全予約制
参加無料

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ャ 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。瞑想をすることで、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 📠 ID: sahajamier 📌 Sahaja Mier

詳しくはこちらよりご覧ください



Our HP



LINE



Instagram



Meetup



Sahaja冥想瑜伽

入门!

2024

每周六

13:00-15:30

需要提前预约
免费参加

冥想生活

Sahaja冥想瑜伽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 徒歩**1** 分 / 「心斋桥」地铁站 徒歩**11** 分
「日本桥」地铁站 徒歩**10** 分

在此预订

联系人: Mier ☎08099937510

👤 ID: Q718938769 📞 ID: sahajamier 📱 Sahaja Mier

具体信息请关注这里



Our HP



LINE



Instagram



Meetup



主办方: NPO法人Nirmalite Japan