

# Let's Meditate with Sahaja Yoga

## About meditation

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 is no membership 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 closing 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.



## Yokohama Venue Midori Art Park

2-1-3 Nagatsuta, Midori-ku, Yokohama  
Midori Ward Culture Center B1 Conference room A  
4 min walk from Nagatsuta sta. west exit



Admission free / Reservation required  
from QR code ( limited seats )



Follow us on Instagram  
and join us on Meetup!  
Scan the QR codes to  
connect!



Instagram



Meetup

# はじめよう サハジヤ ヨガの瞑想

## 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。



## 横浜長津田プログラム

会場 みどりアートパーク

〒226-0027 神奈川県横浜市緑区長津田2丁目1-3

横浜市緑区民文化センター 地下1階 会議室A

JR 横浜線 長津田駅北口より徒歩 4分



参加無料・要予約・先着 10 名

右の QR コード、もしくは下記のお電話にて  
ご予約を承っております。



LINE のお友達申請で、イ  
ベントやワークショップへ  
のご案内や、仲間とオーブ  
ンチャットができるよ！



Website



LINE