

ヨガの日を記念した特別イベントについて

ヨガの日を記念して、初心者向けのガイドドメディテーション（指導付瞑想）サービスとパラマハンサ・ヨガナンダの生涯とその教えを記録した映像の上映会を開催します。

1. 開催日時、場所

6月17日（日） 13時より

品川区立総合区民会館きゅりあん 5階 第3講習室

2. 内容

初心者向けのガイドド（指導付き）瞑想 約1時間

- 1) 瞑想の意義と目的
- 2) 瞑想するにあたっての注意点
- 3) 始めの祈り
- 4) チャント
- 5) 呼吸法と短い瞑想と指示（15分）
- 6) 短い朗読（メタフィジカル瞑想より）
- 7) アファメーション
- 8) 長い瞑想と指示（30分）
- 9) チャント
- 10) オームチャント
- 11) 終わりの祈り

映像上映

約1時間半