

ラージャヨガの源流

達磨大師が伝えた

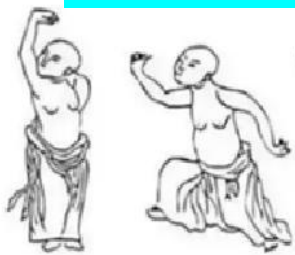
# ヨガと瞑想

～嵩山少林寺 1500年の歴史～

**易筋経・洗髄経の実践してみよう**

これで最高のあなたを手に入れる

**【内容】体験！易筋経と洗髄経 合計2時間**



(1) 達磨大師とラージャヨガの理解 20分

(2) 易筋経の実践 45分 (3) 洗髄経の実践 45分

(4) まとめ(習得コースのご案内) 10分

◇費用 10,000円(開催場所により、別途、交通費がかかります)

実施日時や場所などについて、指導者と調整の上、開催となります。

【易筋経と洗髄経 指導者】

講師を知ろう→

嵩山少林寺認定氣功師師範 中国政府認定中医師

インド政府公認ヨガプロフェッショナルインストラクター

ダルマメ(豆澤)【連絡先】090-1888-7501

日本ヨガ気功センター 代表



(Mail) [hapikoroyoga@zousan.zaq.jp](mailto:hapikoroyoga@zousan.zaq.jp)

(HP アドレス) <http://hapikoroyoga.world.coocan.jp>

豆澤ヨガ HP ↑

全国初！？あなたのところへ飛び回る！？

行う会場がない場合、出動します!!

**移動式ヨガスタジオカー**

