

パーソナル プチ リトリート

ラージャヨガ

であなたを変える！！

～ヨガの理解、瞑想までの実践で、本当のあなたを手に入れる～

【内容】 ヨガと瞑想 合計3時間

- (1) カウンセリング・ラージャヨガの理解 45分
- (2) ラージャヨガの実践 75分
- (3) 2種類の瞑想実践 50分
- (4) まとめ 10分

(セミナー案内 HP)



◇費用 15,000 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。

【ラージャヨガ指導者】

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

嵩山少林寺認定氣功師師範 中国政府認定中医師

豆澤 慎司 【連絡先】 090-1888-7501 (豆澤ヨガ HP)

(Mail) hapikoroyoga@zousan.zaq.jp (HP アドレス) <http://hapikoroyoga.world.coccan.jp>



【誰でもできる本当のヨガを知ろう】

◆ヨガは、ポーズだけでも、瞑想だけでもありません。

その両方の実践があなたを変えます。自分を見つめ、生き方が変わります。実践者に合わせたプログラムで実施します。

行う会場がない場合、**移動式ヨガスタジオカー**が出動!!

全国初！？移動式ヨガスタジオカーが全国を飛び回る！？

