

満月ヨガと音に包まれる瞑想会

満月の日は月の引力に加えて「満ちる」エネルギーが降り注ぎます。精神的に興奮しやすい反面、いらぬ感情を手放し、新しいエネルギーを満たすのにも適しています。



呼吸を通して自分の内側へと意識を向けることから初め、月の礼拝を取り入れた、リラクゼーションへと導くヨガ。

後半は、シンギングリンの音色に包まれヨガニードラ(眠りのヨガ)を行います。

音の振動と共鳴する感覚はとても特別な時間。シンギングリンの音色を聞いているだけで瞑想状態の脳波へ導くとも言われています。

コロナ渦で、ため込んでしまった感情、古い思考、ネガティブなもの。

自分自身の「今」と繋がり、手放す。思考にもココロにもスペースを作りましょう。

- 日時 6月13日(月) ①18時30分～19時45分
②20時15分～21時30分 各回定員8名
- 内容 月礼拝を入れたヨガと、シンギングリンの音色に包まれるヨガニードラ
- 場所 老人福祉センターかりゆし園 (教養娯楽室)
沖縄市知花6丁目36番17号
- 料金 1,500円 性別問わずご参加いただけます。
- 服装 ヨガが出来る動きやすい服
- 持ち物 ヨガマット(なければバスタオルでもOK・マットレンタル有¥200要予約)
ヨガニードラでくつろげるようストールやブランケットなど必要な場合にはご準備ください。タオル・飲物
- お申込み NPO 法人 友志企画
(沖縄市老人福祉センター指定管理者)
TEL 938-1250 *9時～17時/土日祝休



満月ヨガと音に包まれる瞑想会

満月の日は月の引力に加えて「満ちる」エネルギーが降り注ぎます。精神的に興奮しやすい反面、いらぬ感情を手放し、新しいエネルギーを満たすのにも適しています。



呼吸を通して自分の内側へと意識を向けることから初め、月の礼拝を取り入れた、リラクゼーションへと導くヨガ。

後半は、シンギングリンの音色に包まれヨガニードラ(眠りのヨガ)を行います。

音の振動と共鳴する感覚はとても特別な時間。シンギングリンの音色を聞いているだけで瞑想状態の脳波へ導くとも言われています。

コロナ渦で、ため込んでしまった感情、古い思考、ネガティブなもの。

自分自身の「今」と繋がり、手放す。思考にもココロにもスペースを作りましょう。

- 日時 6月13日(月) ①18時30分～19時45分
②20時15分～21時30分 各回定員8名
- 内容 月礼拝を入れたヨガと、シンギングリンの音色に包まれるヨガニードラ
- 場所 老人福祉センターかりゆし園 (教養娯楽室)
沖縄市知花6丁目36番17号
- 料金 1,500円 性別問わずご参加いただけます。
- 服装 ヨガが出来る動きやすい服
- 持ち物 ヨガマット(なければバスタオルでもOK・マットレンタル有¥200要予約)
ヨガニードラでくつろげるようストールやブランケットなど必要な場合にはご準備ください。タオル・飲物
- お申込み NPO 法人 友志企画
(沖縄市老人福祉センター指定管理者)
TEL 938-1250 *9時～17時/土日祝休

