



# Satsangha

＊ YOGA LIFE 講座 ＊ サットサンガ ＊



◎ 第3回 テーマ:

## { 人間関係の悩みを解決する・ヨガ哲学が教える4つの鍵 }

いつの時代も、どの場所においても、人間関係の悩みはつきもの。

誰かとともに生きる人間だからこそ、その関係性には喜びもあれば、悩みや辛さもあります。

ヨガの先人たちが伝える、心穏やかに「人との付き合い方」をするための4つの鍵のお話です。

ヨガの教えは、マットの上のポーズや呼吸法、瞑想だけではなく、日常の全ての中に息づいています。

◎ 日時: **3/21** Tue.  
Holiday 11:45 - 12:45

◎ 講師: 長島千比呂 (chihiro)

◎ 会場: Zoomオンラインのみ (from 石垣島)

◎ 受講料: 月謝チケット1回分

《 会員限定 》 《 Zoomオンライン受講OK! 》

《 振替や追加レッスンで受講できます! 》

### \ Satsanghaとは /

「ヨガはマットの上だけではない」ヨガを嗜むものなら、一度は耳にする言葉。この言葉をより実感、実践するためには、ポーズや呼吸法、瞑想といったメソッドとあなた自身とを結ぶ“カギ”が必要。それが、ヨガ哲学や思想、それに体験、つまりはヨガの学びです。

このSatsangha講座は、皆さんのライフとヨガを結ぶヨガの知恵が詰まった60分。座学講座はもちろん時に体験もプラスして、疑問や悩みにお応えしながら、一緒にヨガを深めていきます。



●ご予約・お問い合わせは、お電話 / メール / スタジオ受付にて

クシャナヨガスクール 横浜校(たまプラーザ) TEL 045-309-7293 ✉ reserve@ksana-yoga.com