

2020年6月21日(日)

国際ヨーガの日

ネパール大地震被災児童 支援チャリティーヨーガ療法



以下のURLより、
どなたでもご参加いただけます！

一口500円より募金を受け付けます。
ぜひご協力下さい。

<https://www.yoganiketan.jp/videosutra1/yogaday.html>

<スケジュール 生配信>

- 6:00 → 6:10・・・開講の祈り(グル・ステイッティ)
- 6:10 → 7:00・・・ブリージング・エクササイズ実習
- 8:00 → 8:10・・・<休憩>
- 8:10 → 9:00・・・瞑想
- 9:00 → 9:10・・・<休憩>
- 9:10 → 10:10・・・アーサナ実習
- 10:10 → 10:20・・・<休憩>
- 10:20 → 11:00・・・プラーナーヤマ実習
- 11:00 → 11:10・・・<休憩>
- 11:10 → 11:50・・・瞑想
- 11:50 → 12:00・・・グループジャ(アラティ)終了

尚、6月22日(月)にも再配信されます。

