

INTERNATIONAL  
2021.6.27 sun  
YOGA DAY



Yoga for Harmony & Peace



सत्यमेव जयते

Zoom配信  
13:15 open  
13:30 ~ 15:00

参加無料

\*国際ヨガデー\*

2014年国連でインドのモディ首相の提案により  
6月21日が国際ヨガデーに制定されました。

「ヨガとはエクササイズだけでなく、自分自身、世界、そして自然との一体感を見出すこと。人と自然との調和であり、健康と幸福をもたらすホリスティックなアプローチ。ストレスや病気の無い、幸福に満ちた人生—ヨガはそのようなゴールに達する唯一の道です。」 (ナレンドラ・モディ首相)



内容

- ・ ヨガ エクササイズ
- ・ トーク (BKスジャータ)
- ・ トーク & ラージャヨガ瞑想の体験 (BKラジニ)

Zoom参加はこちらから

ID : 883 0834 3038

パス : 8888

<https://is.gd/jpLCIZ>

梅沢洋子

ヨガインストラクター



ハタヨガ指導歴30年  
20年以上ラージャヨガを実践

BKラジニ



ブラーマ・クマリス日本と  
フィリピンの代表者  
インド出身ラージャヨガ教師  
50年以上ラージャヨガを実践

BKスジャータ

ブラーマ・クマリスが運営するグローバル・ホスピタル・リサーチセンターにおける栄養士、フィットネス・アドバイザー

今役立つ心身の健康維持  
(免疫力向上に効果的な  
食事法、瞑想法など)  
についてご紹介します。

Zoom参加QR



主催：認定NPO法人ブラーマ・クマリス

【お問い合わせ】

ブラーマ・クマリス 東京センター

✉ [bkwsutokyo@gmail.com](mailto:bkwsutokyo@gmail.com)

ブラーマクマリスで検索

公式サイト [bkjapan.org](http://bkjapan.org)

[facebook.com/brahmakumarisjapan](https://facebook.com/brahmakumarisjapan)

