

Thank you YOGA!

# ～1万人の瞑想～

meditate together pray for yoga

2018.6.21 (THU) 国際ヨガデー

ヨガに出会えたこと、ヨガができることに感謝する瞑想

LAVA全レッスンで開催

「ヨガまるプロジェクト」チャリティ企画

2015年に国連で正式に認められた6月21日(木)国際ヨガデー(International yoga day)に、ヨガを通してもっと感謝や気づきを深めるために、呼吸を味わい静寂な時間をもつ「#OneSilent」を、全国のスタジオで開催いたします。日本全国にいる会員様とのつながりを感じながら、ヨガに出会えたこと、そしてヨガができる「ありがたい」毎日に感謝と祈りを捧げましょう。またヨガまるプロジェクトへの募金も同時に行いますので、気持ちをおすそ分けください。

※6月21日(木)に開催されるすべての通常レッスン内で行います。本企画に関してのご予約や料金は不要です。

## How To Meditate

レッスンのはじめに、世界でもっとも簡単な瞑想「#OneSilent」を行います。

- #OneSilent -

One Breath For Me  
One Breath For you  
One Breath For Everybody

～そっと目を閉じて

大きく呼吸を3回するだけ～

## About ヨガまるプロジェクト

ヨガを通して ひとりでも多くの人を幸せにしたい。

そんなLAVAの理念から、生まれたチャリティプロジェクトです。ヨガには、人を笑顔にするチカラがあります。わたしがもらった元気のみだけ、他の誰かにおすそわけして、日本中をまるい絆でつないでいきましょう。



<http://www.yoga-lava.com/yogamaruproject/>

