

～ 1万人の瞑想 ～

meditate together pray for yoga

2018
3.11
(SUN)

「ヨガまるプロジェクト」チャリティ企画

3月11日(日) LAVA全レッスンで開催

あたりまえのように過ぎていく毎日 それは、とても「ありがたい」こと

さまざまな出来事が重なりあい、私たちは生きて生かされています。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」という考え方にたどりつき、全国のスタジオで開催することにいたしました。日本全国にいる会員様とのつながりを感じながら、「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。

※3月11日(日)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、このプロジェクトは生まれました。ヨガには、人を笑顔にするチカラがあります。

だから、わたしがもらった元気分だけ、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/>

