

ありがとう2013年

# Last Satsanga

2013年もあっという間に終わろうとしています

みなさまにとってどんな1年だったでしょうか…

良いことも悪いこともひとりひとりがそれぞれの1年を過ごしたことと思います

まずはどんなことがあっても1歩ずつ歩いてきた自分自身を褒めてあげましょう

そして1年を振り返って辛かったことや悲しかったこと、大変だったこと、反省し

たことはこのLast Satsangaで浄化させクリアな状態で新しい年を迎えましょう

テーマは『最後の集いそして祈り』です

日時：2013年12月29日(日) 19:00-22:30

場所：YOGA SPA IF HAVAN DINING

定員：30名(先着順)

参加費：フリーパス&TTCメンバー 2,000円

ドロップインメンバー 2,500円

ビジター 3,000円

## ～プログラム内容～※順不同

♪ プージャ (神への礼拝、祈り)

♪ ヤジュナ (護摩供養、浄化の儀式)

その起源は古代インドのヴェーダ。火を使った浄化の儀式です。

今回は1年のネガティブな出来事を1枚の紙に、来年の抱負をもう1枚の紙に記入します。

前者は火に入れ浄化させ、後者はお持ち帰りいただきます。また、一緒に祈りを捧げる

カーラ (karaa) という専用の紐をみなさまの手首にお巻きします。

♪ キルタン (マントラや神の名をコール&レスポンス形式で歌います)

♪ ギヤーナ (マインドについての講話)

♪ ジャパ (マラを使ってマントラを繰り返し唱えます)

※ジャパマラをお持ちの方はマイマラをご持参ください

お持ちでない方はお貸し出しいたします(数に限りがございます)

♪ メディテーション (心を静め瞑想します)

♪ スペシャルディナー※予告なくメニュー変更となる場合があります

・ベジタブルビリヤニ (野菜とスパイスでつくる炊き込みご飯のようなチャーハン)

・カプリタン (No.1人気のスイーツナン)

・かぼちゃの種のカーリー (スパイスと栄養たっぷりのカーリー)

・温野菜 with チーズクリーム添え (旬の野菜と特製チーズクリーム)

・ラドゥ (インドではお祝いの日に食べるアタ粉でつくったデザート)

予約・お問い合わせは [info@yoganiigata.jp](mailto:info@yoganiigata.jp)  
または店頭、お電話 025.201.7092 にて承ります