# 国際ヨガDAY2017 in 福山 6/4 sun

今年はブラーマ・クマリス主催で、“ヨガを感じる日”として100人ヨガで世界とつながろうと、誰もがヨガを楽しめるよう、地元のヨガ講師の方とつながって、国際ヨガデー・記念イベント開催しました。

Yogaとはつながり＝一人ひとりの内面が調和していて、心と身体、人と自然の完全な調和を目的とする、ヨガの神髄に触れれるようにと、yogaの一連の体験ができるように、流れを統一しました。

Yogaの始まりの唄を唱え、ゆったりと呼吸 ～
徐々にアサナポーズを深めながら ～
究極のリラックス～
　シャバーサナへ ～
そして心地よい
フルートの音色に誘われ、
深い屍のポーズ～
完全な脱力により
完全な解放感

在大阪・神戸インド総領事館
エフエムふくやま
日本ヨーガ療法学会
毎日新聞福山支局
と後援いただき、PRの方も、
していただきました。

★PRのお陰もあり、全参加人数は100人超えました。そのうち初参加の方が６０人以上！
国際ヨガデーをまったく知らなかった方が、５０人以上と多くの方々へヨガ普及に貢献することができました。来年もまたお企画してほしいとのお言葉いただきました★*(アンケート集計データ)*

そしてラージャヨガ瞑想へと・・・ゆっくり起き上がって意識をもどしていき
本来の自己と再びつながり最大の可能性を呼び覚ます実践をしました。

私・魂としての自覚をもとに、カルマを行う、実践に生かすめい想法をお伝えしました。20分のめい想もあっという間の時間でした。

BRAHMA KUMARIS

主催：特定非営利活動法人ブラーマ・クマリス　internationaldayofyoga.jimdo.com　事務局：福山センター