



असतो मा सद्गमय
तमसो मा व्योमितिमय

Volume 2 - 2023年 7月~9月

よりよい生き方へ
जीवनशैली की उन्नति

A Better Lifestyle

Flip through our 2023 journey so far...

A new life
with yoga
starts here



Welcome back!

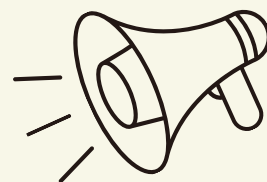


ナマステ、そしてこんにちは!

PJF初となる、ニュースレター9月号をお楽しみいただきましたでしょうか! PJFコミュニティ内での透明性を高めるために、数か月ごとにプロジェクトやイベントのモンタージュをニュースレターを通し、提供し続けたいと思っております。

私たちは皆さまの健康と幸福をサポートするために、最適なヨガプログラムやその他レクリエーションの機会を提供することが私たちの最大の義務であると信じています。“今後こうしてほしい”などのフィードバックやリクエストがあれば、いつでもお待ちしております! 引き続き、よろしくお願いいたします。

New Headquarters!



「2021年東京オリンピックの開会式の際、初めて山中湖を訪れました。目の前には富士山や美しい湖。それをみた私は将来この場所に本社をおきたいという強い気持ちが芽生えました。サイクリングの試合を観に行った後も、山中湖を何度も訪れ、近くに数日泊まりながらその場所の知識を徐々に深めていきました。そして、2023年8月に無事山中湖に本社をおく夢が叶いました!

私はこの場所を“DEN”(訳: ライオンなどの野生動物が眠る場所)と名付けました。大きな力が宿る場所という意味を込めて名付けました。お仕事、リラクゼーション、サイクリング、ランニング、ウォータースポーツなどのアクティビティ、そしてもちろんヨガの実践には最適な場所です! 体と心の充電に、いつでもDENへお越しください。」

~ アシュトシュ・シン ~



〒401-0502

山梨県 南都留郡 山中湖村 平野 2976-4

ハウスEグリーンタウン 59-2

一般社団法人 PATANJALI JAPAN FOUNDATION

Yoga Sessions

**DAILY MORNING PRANAYAMA
SPECIAL YOGA**
毎朝 7:00AM

**YOGA FOR HEALTHY LIVING
(EVENING CLASSES)**
毎週平日 6:00PM 8:00PM



以下の特典が
含まれます：
全ヨーガプログラムへの参加OK
イベントなどの特別割引
ボランティア活動の機会

‘世話ヨギ’メンバーシップ

¥1980



こちらから登録

patanjali.jp/campaign

ROUTINE PROJECT M6

毎週平日 11:45AM

New!

このプロジェクトの主な対象者は企業従業員です。
私たちが提供するヨーガコンテンツは、人々が毎日のお仕事から少しでも時間をおき、
リラックスできるツールにふさわしいと考えております。ストレス軽減を目標にぜひご参加ください。

プログラム企画

STEP 1



レクチャーの前にアンケートを取る；
“現在の睡眠質はどうか？”
“身体的そしてメンタル的健康状態”
“このプログラムでどんなことを
期待していますか？” etc.

STEP 2

参加者のニーズに応じて
レクチャーを行う



STEP 3

ルーチン化
毎日実践!



STEP 4

参加者から変化の声
実践のフィードバックを聞く。

フィードフォワード

Interactive Sessions Summary

7月～9月

7月 - クリヤ（ネティ、カパラバディ等）について

7月のセッションでは、クリヤの概要の説明に加えて実演も行われました。ラジブ先生はこのイベント中に、スートラ・ネティとジャル・ネティを実演して、参加者を驚かせました。紹介した変革的なクリヤを参加者が日常生活に取り入れることができるよう、クリヤ・シャットカルマ（スートラ・ネティとジャル・ネティ）のやり方を丁寧に指導されました。詳しくはこちら



8月 - ムドラ（ハスタムドラを含む）とバンダについて

このセッションでは、身体のエネルギーを利用して活力を高め精神的成長を促す古代の叡智について、実演と解説が行われました。陽子先生は、様々な伝統芸術の巨匠のもとで学び、豊富な経験と専門知識をもって、ムドラとバンダがもたらす変革的な利点の共有に10年以上打ち込んできました。参加者はムドラとバンダの背景にある起源と哲学についての洞察を得て、両者が心身の健康と精神的発達に及ぼす影響について学びました。詳しくはこちら



9月 - 瞑想の心理的および精神的価値

9月のセッションでは、様々な高度なヨガ認定を取得しているトウドウ先生が、瞑想が私たちが身体的、精神的、そして社会的にどのように役立つかを説明してくれました。多くの文化や宗教的伝統に深いスピリチュアルなルーツを持つ瞑想ですが、特定の信念体系や宗教を信仰する必要はなく、瞑想は基本的に心を理解し管理するためのツールだとトウドウ先生は今回のセッションで強調しました。詳しくはこちら



101日間 プラナヤマ・チャレンジ!

期間: 2023年10月31日 - 2024年3月14日

2023年10月18日、PJFのモーニング・プラナヤマ・セッションは1000日の記念日を迎えました! ルーチンと一貫性を祝い、そしてこの大きなマイルストーンを称えるため、**101日間プラナヤマチャレンジ**を開催いたします! このイベントを通じて、変革的な毎日のプラナヤマの実践を身につけるためのサポートを行います。



[こちらから参加!](#)

70日間以上コンプリートすると特別な景品の対象となります☆

新しいウェルネスへの旅に挑みたい初心者さん、日々のヨーガ知識・実践を深めようとしているヨーギさんも、このイベントはすべてのレベルに適しております! 身体的および精神的健康の改善に向けたライフスタイルに興味がある方、そしてそれに必要なツールと知識を手に入れたい方はぜひご参加ください!

Chitta Prasadana

(いつでもポジティブに...)

- Varada先生に学ぶ“心の清澄” -

いつでも穏やかな精神状態が保てたら...何にでも落ち着いて向き合えたら...

なかなか難しいことかもしれませんがヨーガにおいてそのヒントとなる教えが一つあります。それが; チッタ・プラサーダナ。心の清澄な状態をチッタ・プラサーダナといいます。



ヨーガスートラでは、次のように説いています:

「幸福に対しては友情を、苦悩に対しては同情を、善行に対しては喜びを、悪行に対しては無関心を養うことで、チッタ（精神）は清澄になる。」



Maitri and Sukha 慈、友情

幸福 (sukha) を享受するすべての生類に対して、友情の感情を養うこと。

親しみやすさを心に抱くことが大事です。

Karuna and dukha 悲しみからの思いやり

苦悩 (duḥkha) するすべての生類に対して、同情の感情を養うこと。誰かが苦しんでいるときに喜びを感じるのではなく、思いやりを忘れないようにしましょう。その方がお互い気持ちが良いでしょう。

Mudita and Punya 喜、善行

善行 (puṇya) するすべての生類に対して、喜びの感情を養うこと。妬まず一緒に喜び合うことが大事です。そうすることで彼らも私たちの今後の成功を心から喜んでくれることでしょう。

Upekshana and apunya 無関心、悪行

悪行 (apuṇya) するすべての生類に対して無関心 (upekṣāṇa) を養うこと。邪悪や罪深い人に対して怒りや憎しみのような感情をもつ自分を捨てることにより避難しない姿勢がうまれます。

[詳しくはこちらをクリック](#)

Meet Our Team

我々は皆、何らかの力、何らかのスキル、そして強さを持っています。それらのシナジーを通し、共通の目標へと成果をもたらすだけでなく、次の大きな成長への道も開くことでしょう。

したがって、私たちはお互いの個性を尊重します。

PJFの講師は、インド政府の**AYUSH省**の「ヨーガ認定委員会」または同等の認定を受けた、政府発行の高度な資格と経験を持っています。

- 私たちPJFは **QUALITY, COST, CONSISTENCY**を大切にしております -



DHANASHREE DATE

理事
ヨーガインストラクター
チャクラヒーリング専門



AMAN KANDARI

ヨーガインストラクター
ヨーガ・フィットネス専門
M.A in Yoga (修士号)



VARADA KULKARNI

ヨーガインストラクター
ヨーガセラピー・
フィットネス専門



SOKO TAKEUCHI

ヨーガインストラクター
看護師
M.A in Yoga (修士号)



ASHUTOSH SINGH

チーフ・世話・オフィサー
(代表理事)



YUMI

セールス&マーケティング
リーダー
ヘルスマネジメントアドバイザー
薬剤師

お問い合わせ



patanjali.japan.foundation



Japan_Yoga



PatanjaliJapan



Patanjali Japan Foundation



contact@patanjali.jp



BACK-END TEAM: HARSHIT, SACHI, ADITI, RAVEENA

ヨーガコミュニティに参加!