

XXXX様

こんにちは。お元気でしょうか？

フォーラム4周年記念を記念し

フォーラムHN penchan さんが、

ボランティアでヨガスードラを

会員限定ZOOMで開催して頂きます。

明日の夜です！

ヨガニードラとは？

完全に寝落ちする前のまどろみの

状態を意図的に続けることによって

心の不調を取り除き身体の疲れも

取れる効果もあると言われている

ヨガです。

全てのヨガの最終段階、

シャバーサナ

(擬似死体あるいは休憩)

だけを長く行い、ストレスマネージ

メントのひとつとして、究極の

リラクゼーション法なので、

ZOOMレク中、画像はオフで音声は

オンで、すぐに寝れる状態を

整え、楽な格好で横たわれる

状態を整えてください。

スマホのZOOM参加が良いかも

しれません。

スケジュール

7月25日(月)21:00~

小川陽吉の前座

21:45~22:15 ヨガニードラ

22:15~22:30 可能な方のみ

シェアリング

フォーラムトップページでも案内

していますが、

スペシャルなので [こちら](#)でも

予約しておいてください。

ミーティングID:

896 0491 3623

パスコード:

657771



ご投稿もお待ちしています。

会員ログインはこちらから

↓↓↓↓↓

[<https://rife.online/>](https://rife.online/)

このメールはRIFE.ONLINEフォーラムに登録していただいた会員全員に送らせていただいています。解除は以下のリンクから可能です <XXXX>

2022年7月24日 記

=====