

內在和平 INNER PEACE



霎哈嘉瑜伽 Sahaja Yoga

除非我們在自己內在擁有了平靜，否則世界上永遠不會有和平。

——錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維



- 1 創辦人錫呂·瑪塔吉——諾貝爾提名，並榮獲紐約、義大利、俄羅斯、中國、英國……等，榮譽獎及認同嘉許。
- 2 聯合國主席表揚錫呂·瑪塔吉對靈性的發現，為整個人類帶來真正的希望。
- 3 國際Oracle(甲骨文)、諾基亞、微軟、最高法院、醫院、航空、學校……等，導入霎哈嘉靜坐為紓壓坊。
- 4 全球40年公益歷史，聯合國立案非營利事業慈善團體。

靜坐冥想練習的好處：
○ 淨化身心靈，體驗內在寧靜、和諧、喜悅
○ 減少憂慮、抑鬱及情緒低落的困擾
○ 改善注意力，提高學習及工作效率，提升創造力
○ 改善身心健康，開發潛能
○ 改善睡眠質素
○ 釋放壓力



105年 5/1(日)14:00-15:30

東華大學 壽豐校區體育中心(舞蹈教室)



全球公益 長期免費 台灣連繫(花蓮區)
聯絡人:王先生 0927-268-750