

2018年4月スケジュール

春が来た！心と身体を大きく花開かせよう！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|----|---|------------------------------------|----|
| 【定期クラス紹介】(各90分) ※運動量(★小、★★中、★★★大) ◎マインドフルネス・ヨガ <★> 瞑想とゆったり動くヨガを瞑想として実践する ◎陰ヨガとクリパルヨガ(リラックス)<★★> 重力とポーズに委ねる陰ヨガと、自分の意志で動く陽ヨガを実践 ◎クリパルヨガ(リフレッシュ) <★★> 力強さやストレッチを感じて動く | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 10:00マインドフルネス (三師会館) ↑会場変更↑ | | | 10:30春のクリパル (岩間3階) ⑤無執着 | 10:30マインドフルネス (岩間3階) | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 10:00マインドフルネス (天徳院) | 19:10【月一限定】 陰ヨガとクリパルヨガ (岩間3階) | | 10:30春のクリパル (岩間3階) ⑥清浄 | ※臨時休講 | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ●新月 | 10:00マインドフルネス (天徳院) | | | 10:30春のクリパル (三師会館) ⑦知足 | 10:30マインドフルネス (三師会館) | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 10:00マインドフルネス (天徳院) | | | 10:30春のクリパル (岩間3階) ⑧鍛錬・苦行 19:30-(仮)瞑想会 | 10:30春のクリパル (岩間3階) ⑨自己学習・⑩帰依 | |

* 火曜夜の陰ヨガクラスは、4月より水曜夜の月一限定クラスに変更になります。19:10スタートです。

* 4/14(土)は講師の産活(静岡帰省)のため休講です。

★【3~4月春の連続テーマ】

「クリパルヨガ・リフレッシュ」

～幸せに生きる指針(ヤマ・ニヤマ)を体験しよう～

ポーズを通してヨガ哲学の生きるための10の指針を、1クラスで1つずつ講師の体験を交えて紹介し、実践します。春の新生活のインスピレーション、日常のスパイスに。

-ヤマ:①非暴力、②正直、③不盗、④禁欲、⑤無執着
-ニヤマ:⑥清浄、⑦知足、⑧鍛錬、⑨自己学習、⑩帰依

* 運動量: 中程度

* 受講費: 通常と同じ

★【月一限定】4/11(水) 19:10-20:40

「春の陰ヨガとクリパルヨガ」

春に必要な代謝や解毒作用を司る「肝・胆」の経絡を刺激するポーズを解説を交えて実践します。最後に陽ヨガ(クリパルヨガ)でしっかり動いてバランスをとります。

* 運動量: 小～中程度

* 受講費: 通常と同じ

★【仮】4/27(金) 19:30-21:45

「月一マインドフルネス瞑想会@自由が丘」

たっぷり2時間以上のゆったり深める癒しの瞑想の場です。瞑想を深めたい方に。

・受講費: 4,000円

◎新メンバー募集中!

お友達をご紹介の場合、500円割引券をプレゼントします。

※開場はクラス開始20分前です。

5分前集合にご協力ください。

【保土ヶ谷ヨガサークル・定期クラスの会費】体験1回1,500円(→現在、1,000円)、通常1回2,000円、5回券(3ヶ月有効)9,000円、マンスリー4回券(1ヶ月有効)6,500円、マンスリー8回券(1ヶ月有効)10,500円(→期間限定、10回券) ※回数券の種類は都度は選べます。一定期間内に次の回数券を購入すると500円割引(種類変更OK)です。※講師や会場の都合で予定変更や休講があった場合、回数券の期限を補償しますので必要な方はお知らせください。

* 会場標記: 岩間3階(岩間市民プラザ3階地域交流室・和室)、三師会館(岩間市民プラザ1階保土ヶ谷三師会館内和室)、天徳院(天徳院・本堂)。詳細はHPにてご確認ください。

◎クラス詳細&予約はHPにて◎

Yoga HOME(ヨガホーム) <http://www.m-yogahome.jp> tel. 080-4432-6618

2018年5月スケジュール

さわやかな季節。瞑想とヨガで身体と心を開き、喜びと安らぎで自分を養おう！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|--|--|-------------------------|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | ※定期休講(5週あるため) | | | ※臨時休講 | ※臨時休講 | |
| | | | 5/3-6: PVマインドフルネス・リトリート@富士山麓に参加 | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 10:00マインドフルネス (三師会館) ミニ講義(火-1回目) 瞑想とは？ | | | 10:30クリパル・リフレ (岩間3階) | 10:30マインドフルネス (岩間3階) ミニ講義(土-1回目) 瞑想とは？瞑想の意義？ | |
| 14 | 15(新月●) | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 10:00マインドフルネス (天徳院) ミニ講義(火-2回目) 止まる実践 | 19:10【月一限定】 陰ヨガとクリパルヨガ(月礼拝) (岩間3階) | | 10:30クリパル・リフレ (三師会館) | 10:30クリパル・リフレ (三師会館) | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 10:00マインドフルネス (天徳院) ミニ講義(火-3回目) 幸せを増やす実践 | | | 10:30クリパル・リフレ (岩間3階) | 10:30マインドフルネス (岩間3階) 講義(土-2回目) 選択的水やり | |
| 28 | 29(満月○) | 30 | 【定期クラス紹介】(各90分) ※運動量(★小、★★中、★★★大) ◎マインドフルネス瞑想とヨガ <★> マインドフルネス瞑想とゆったり動くクリパルヨガ(動く瞑想)を実践 ◎陰ヨガとクリパルヨガ(リラックス) <★★> 重力とポーズに委ねる陰ヨガと、自分の意志で動く陽ヨガを実践 ◎クリパルヨガ(リフレッシュ) <★★> 力強さやストレッチを感じて動く | | | |
| | 10:00マインドフルネス (天徳院) ミニ講義(火-4回目) 苦しみを癒す実践 | 19:10【特別】 月礼拝と満月の瞑想 (岩間3階) | | | | |

- * 5/3-6は講師のリトリート参加のため臨時休講です。
- * 岩間市民プラザ3階和室の利用は、5月末をもって終了します。
- * 会場移動(神戸町東部町内会館)に伴い、6月より金・土のクラスは10:00スタートに変更になります。

★【5月はマインドフルネス瞑想月間！】
一年で最も爽やかな季節は、瞑想にぴったり！
火・土のマインドフルネス・クラスを100分に拡大し、冒頭に15分ミニ講義の時間を織り交ぜ、4回シリーズで実践を深めます(土曜日は、6月まで継続)。
(講義テーマは変更する場合があります)
* 運動量: 小/参加費: 通常と同じ

★【月一限定】5/16(水) 19:10-20:40
「陰ヨガとクリパルヨガ(月礼拝)」
新月モードのこの日、陰ヨガで十分に身体を緩め、心を落ち着かせ、静かに自分に向き合います。最後に、月礼拝でバランスをとり、新月の意図を確認する瞑想を行います。
* 運動量: 小～中程度/参加費: 通常と同じ

★【特別】5/30(水) 19:10-20:40
「月礼拝と満月の瞑想～手放し、感謝する～」
3階和室での最後のクラス。
満月モードのこの日、「手放し、感謝する」をテーマに、たっぷりの月礼拝と瞑想を実践。
今ここにある幸せと喜びを味わう時間にします。
* 運動量: 中程度/参加費: 通常と同じ

★6/8(金) 19:30-21:45
「月一マインドフルネス瞑想会@自由が丘」
たっぷり2時間以上のゆったり深める癒しの瞑想の場です。瞑想を深めたい方に。(運動量: 小/参加費: 4,000円)

◎新メンバー募集中◎
お友達をご紹介の場合、500円割引券をプレゼントします。
開場はクラス開始20分前
落ち着いてスタートできるよう、5分前集合にご協力ください。

【保土ヶ谷ヨガサークル・定期クラスの会費】体験1回1,500円(→現在、1,000円)、通常1回2,000円、5回券(3ヶ月有効)9,000円、マンスリー4回券(1ヶ月有効)6,500円、マンスリー8回券(1ヶ月有効)10,500円(→期間限定、10回券) ※回数券の種類は都度は選べます。一定期間内に次の回数券を購入すると500円割引(種類変更OK)です。※講師や会場の都合で予定変更や休講があった場合、回数券の期限を補償しますので必要な方はお知らせください。

* 会場標記: 岩間3階(岩間市民プラザ3階地域交流室・和室)、三師会館(岩間市民プラザ1階保土ヶ谷三師会館内和室)、天徳院(天徳院・本堂)。詳細はHPにてご確認ください。

◎クラス詳細&予約はHPにて◎

Yoga HOME(ヨガホーム) <http://www.m-yogahome.jp> tel. 080-4432-6618