

2018年7月スケジュール

夏が到来。瞑想とヨガで、心身をいたわり、リラックスさせよう。

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
	10:00マインドフルネス (天徳院)			10:00クリパル・リフレ (神戸町内会館) 【ステージ3(その1)】 19:30-自由が丘瞑想会	10:00マインドフルネス (神戸町内会館)	
9	10	11	12	13(新月)	14	15
	10:00マインドフルネス (神戸町内会館)			10:00クリパル・リフレ (神戸町内会館) 【ステージ3(その2)】	10:00クリパル・リフレ (神戸町内会館) 【ステージ3(その3)】	
16	17	18	19	20	21	22
	※休講 (お寺お盆期間)			10:00【特別】 陰ヨガとクリパルヨガ (神戸町内会館) ～避暑のリラックス～	10:00マインドフルネス (神戸町内会館)	
23	24	25	26	27	28(満月)	29
	10:00マインドフルネス (神戸町内会館)			10:00【特別】 陰ヨガとクリパルヨガ (神戸町内会館) ～避暑のリラックス～	10:00【特別】 月礼拝と満月の瞑想 (神戸町内会館)	
30	31	【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 ◎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				
産休・育休期間スタート						

* 金・土のクラスは、神戸町東部町内会館にて、10:00スタートに変更になります。ご注意ください。

* 7/28(土・満月)で産休前最後のクラスです。

★【月一限定】7/6(金)+8/3(金)19:30-21:50
「マインドフルネス瞑想会@自由が丘」
金曜夜にたっぷり2時間半のゆったり深める癒しの瞑想の場です。
瞑想を深め、自分の内に深くリラックスしたい方に。
(運動量:小/参加費:4,000円)

★【クリパルヨガ:初夏の連続テーマ】(6月~7月前半)
人の癒しと変容と促す「クリパルヨガ3つのステージ」を各ステージの解説と共に身体で体験し、生きる智慧と気づきを養います。
・ステージ1:自分の意志で努力する(3回)
・ステージ2:エッジに止まる(3回)
・ステージ3:自分を越えた力、プラーナに委ねる(3回)

★【特別】7/20(金)、27(金)10:00-11:30
「陰ヨガとクリパルヨガ~避暑のリラックス~」
重力とポーズに数分間以上委ねて保つ陰ヨガと陽ヨガ(クリパルヨガ)で、暑さで疲れた身体を労り、リラックスさせます。
(運動量:小~中)

★【特別】7/28(土)10:00-11:30
「月礼拝と満月の瞑想~手放し、スタートする~」
たっぷりの月礼拝と瞑想を実践。
産休前の最後のクラスです。ぜひご参加ください。
* 運動量:中程度/参加費:通常と同じ

◎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:神戸町内会館(神戸町東部町内会館2階・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