

2018年2月スケジュール(確定版)

一番の寒い時期。ヨガで心と身体を温め、エネルギーを蓄え、春に備えよう。

* 2/3(土)はクリパルヨガ教師研修のため休講です。
* 2/13(火)夜の陰ヨガクラスは、会場都合のより翌日に変更になります。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階)	※休講 2/3-5:全国クリパルヨガ教師研修(@京都)		
5	6	7	8	9	10	11
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガとクリパル (三師会館)		10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階)	10:30マインドフルネス (岩間3階)		
12	13	14	15	16(新月●)	17	18
	10:00マインドフルネス (天徳院) ※夜クラスは翌日へ	19:00陰ヨガとクリパル (岩間3階)	10:30【限定】 月礼拝と瞑想 (三師会館) 19:30-瞑想会	10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階)	10:30-18:00【特別】 マインドフルネス 1日リトリート 18:30-懇親会	
19	20	21	22	23	24	25
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガとクリパル (三師会館)		10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階)	10:30マインドフルネス (岩間3階)		
26	27	28				
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガとクリパル (岩間3階)	【定期クラス紹介】(各90分) ※<>内は運動量の目安(★小、★★中、★★★大) ◎マインドフルネス・ヨガ <★> マインドフルネス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する ◎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				

★【特別】2/18(日)10:30-18:00
「第3回マインドフルネス・リトリート
～つながりによる癒し～」

* 会場:岩間3階
* 運動量:小
* 受講費:事前払い8,000円、当日8,800円

★【限定】2/16(金・新月)10:30-12:00
「クリパルヨガの月礼拝と新月の瞑想」
たっぶりの月礼拝と自分の願いを確認する新月の瞑想
を実践します。
* 運動量:中程度
* 受講費:通常と同じ

★2/16(金)19:30-21:45
「月一マインドフルネス瞑想会@武蔵小杉」
テーマに沿って、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円オフクーポンをプレゼント。

※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。

【定期クラスの料金】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:岩間3階(岩間市民プラザ3階地域交流室・和室)、三師会館(保土ヶ谷三師会館内和室)、天徳院(天徳院・本堂)

◎クラス予約・申し込み◎

Yoga HOME(ヨガホーム) ウェブサイトにて受付 <http://www.m-yogahome.jp> tel. 080-4432-6618

2018年3月スケジュール

春のはじめ。心と身体を大きく花開かせる準備をしよう！

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(リラクセス) <★☆☆> 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(満月○)	3	4
				10:30【限定】 ○月礼拝と瞑想 (岩間3階) 19:30瞑想会@武蔵小杉	10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階) ①非暴力(慈悲)	
5	6	7	8	9	10	11
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガとクリパル (岩間3階)			10:30クリパル・リフレッシュ (三師会館) ②正直	10:30マインドフルネス (三師会館)	
12	13	14	15	16	17(新月●)	18
	10:00マインドフルネス (三師会館) 19:00陰ヨガとクリパル (岩間3階)			10:30クリパル・リフレッシュ (三師会館) ③不盗	※休講	
19	20	21	22	23	24	25
	※休講			※休講	※休講	
クリパルヨガ300時間トレーニング:呼吸法とアドバンス・アーサナ(3/17-3/26)に参加のため休講						
26	27	28	29	30	31(満月○)	
	10:00マインドフルネス (天徳院) 19:00陰ヨガとクリパル (岩間3階)			10:30クリパル・リフレッシュ (岩間3階) ④禁欲・エネルギー管理	10:30【限定】 ○月礼拝と瞑想 (岩間3階)	

* 3/17(土)-24(土)はクリパルヨガ教師トレーニングへの出席のため休講です。
 * 4月より火曜夜クラスが水曜夜に変更になります。

★【限定】3/2(金) & 3/31(土) 10:30-12:00
 「クリパルヨガの月礼拝と満月の瞑想」
 たっぷりの月礼拝と手放すものを明確にする満月の瞑想を実践します。
 * 運動量: 中程度
 * 受講費: 通常と同じ

★【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満足、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

★3/2(金) 19:30-21:45
 「月一マインドフルネス瞑想会@武蔵小杉」
 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円オフクーポンをプレゼント。

※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。

【定期クラスの料金】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: 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