

◆代講・クラス変更情報◆					
1 / 4	木	15:15	クラス追加	ビューティ・ペルヴィス	ミホ(関西)
1 / 15	月	18:30	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト
1 / 20	土	12:45	クラス変更	フローピラティス・ベーシック	アヤリ
1 / 21	日	11:00	クラス変更	フローピラティス・ベーシック	キミコ
1 / 21	日	12:15	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト
1 / 21	日	13:45	クラス変更	コアコントロールピラティス・ベーシック	トシ
1 / 22	月	18:30	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト
1 / 29	月	18:30	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト

◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)

1月8日 (月・祝)	11:00~12:00 フローピラティス・ ベーシック キミコ	12:15~13:30 ビューティ・ペルヴィス ミサト	14:00~15:15 ボディ I サリ	15:45~17:00 フロー I サリ
1月21日 (日)	11:00~12:00 フローピラティス・ ベーシック キミコ	12:15~13:30 ビューティ・ペルヴィス ミサト	13:45~14:45 コアコントロール ピラティス・ベーシック トシ	15:15~16:45 ★ワークショップ★ 夢を叶えるインドの女神達 ~新年の願いを込めて~ リー(関東)

★ワークショップのお知らせ★

1月21日(日)開催 15:15~16:45(90分) 担当講師:リー先生(関東)

夢を叶えるインドの女神達~新年の願いをこめて~

インド哲学では、神々は宇宙の神秘の象徴です。
女神は、創造性の象徴として、古来より世界中で崇められてきました。

このワークショップでは、インドの女神達の力について考察しながら、
自身の内に女神の力を見出していきます！！

ポーズでは、どのクラスでも行われる**ヨブラのポーズ**を、
本来の目的である生命エネルギーを高めるように洗練させていきます。
さらに、**ヨガ・ニドラー(寝たままヨガ)**、**ウジャーイ(勝利)の呼吸法**
から**瞑想**で、女神のエネルギー・シャクティー(創造のエネルギー)を高めます。

ヨガは本来、自分の内の生命力の神秘との繋がりを深めることにあります。
ヨガの哲学と潜在意識についても学び、自分の願いを叶える意識を脳科学の観点
からも考えます。

リー先生が久々に静岡でワークショップを開催します☆☆☆
どなたでも参加出来ます♪ヨガの神秘を自分自身で体験してみませんか！！



使えます♪