NATURAL LIFE YOGA
2024　1月
A HAPPY NEW YEAR!!

ご予約:090－7422－6132
メールは　natural.life.yoga06@gmail.com

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	年末年始　クラスお休み					
8日	9日	10日	11日 ●	12日	13日	14日
クラス初め 10:00～　ビギナー			10:00～　ビギナー		10:00～　朝のゆったりヨガ	
		19:00～　シヴァナンダ	19:00～　リラックス			
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
10:00～　ビギナー			10:00～　ビギナー		10:00～　朝のゆったりヨガ	
		19:00～　シヴァナンダ	19:00～　リラックス			
22日	23日	24日	25日	26日　○	27日	28日
10:00～　ビギナー			10:00～　ビギナー		10:00～　朝のゆったりヨガ	
		19:00～　シヴァナンダ	19:00～　リラックス		12:00～　インド料理会	
29日	30日	31日				
10:00～　ビギナー						
		19:00～　シヴァナンダ				

NEWS　・新年クラス明けは8日（月）からです。　2024年も、どうぞよろしくお願いいたします。

EVENT＆WORKSHOP
・27日（土）　12:00～　　インド料理会　　［料金　2000円・2人から催行］
（インドの料理をいくつか作って、、インド定食ランチを食べます。つくりながら、スパイスの使い方、効能を学びましょう）

☆「日々の体験はいつも同じようなことが起こっているようにみえるけど、それがひとつも同じ体験じゃないとしたら？
今のこの瞬間の体験が、過去の1つ1つの積み重ねによって起きて、またそれで、未来が変っていくとしたら？
体験に意味を見出すことができる。私たちが体験から学び続けるなら、同じ体験ではなくなり、苦しみが続かないようにもできる。」