

# NATURAL LIFE YOGA

## 2024 2月

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
			10:00～ ビギナー		10:00～ 朝のゆったり ヨガ	
			19:00～ リラックス			
5日	6日	7日	8日	9日	10日 ●	11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日	13日	14日	15日	16日	17日	18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			
19日	20日	21日	22日	23日	24日 ○	25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	13:00～ 腸が元気 になる！ 麴WS		
26日	27日	28日	29日			
10:00～ ビギナー			10:00～ ビギナー			
		19:00～ シヴァナンダ	19:00～ リラックス			

### NEWS

#### ☆クラスお休み情報☆

今月はお休み予定はありません。

### EVENT &

#### WORKSHOP

・23日(金) 13:00～ 腸が元気になる！ 麴WS [料金 3000円](2人から催行)  
麴(こうじ)を使ったいろんな調味料の作り方と、それを使った料理や、おやつを紹介します。麴のいろんなアイデア満載です。

☆ 「自分は何も求めず 与えられたものは喜んで受け取る。 喜ばしいものを求めず 喜ばしくないものを得ても、悲しむことはない。

世界の動きに心を動かさず それでいて、それらを正しく認識している。 世界が平安であることを祈り 日々を過ごしていく。

そのような者が、ブラフマンを悟った者である。」