NATURAL LIFE YOGA

2024年　5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	5日
				★4/27～5/6　GWリトリート　お休み		
		←				→
6日	7日	8日　●	9日	10日	11日	12日
			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日	14日	15日	16日	17日	18日	19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			
20日	21日	22日	23日　○	24日	25日	26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			
27日	28日	29日	30日	31日	6月1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		6/2 ここからお休み →	

NEWS

☆クラスお休み情報☆
4月27日（木）～5月6日（木）　GWヨガリトリート開催
【予告】 6月3日（月）～7月8日（月）　インド旅のため、お休みします。
ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いします。

「恐怖は行動を制限し、本来の生命の自由を奪います。恐怖のときに「思考停止する」（＝それは仕方がない＝周りがやってるから）と、それは一時的には効果があるように見える。でも、心は感じ、考えるためにあるので、停止することは、心と体はバランスが取れなくなります。ヨガは本来の私たちの生命に戻る手助けをします。それは、真実から目をそらさずに、見つめることや、考えることに他なりません。」