NATURAL LIFE YOGA
2024年　7月

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

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1日	2日	3日	4日	5日	6日 ●	7日
		6月3日～7月9日まで　クラスお休み				
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
			10:00～　ビギナー		海の日ヨガリトリート	
		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～　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					大人の夏休みヨガリトリート	
		19:00～　シヴァナンダ	←			→
29日	30日	31日				
←		→				

NEWS　☆クラスお休み情報☆
7月13日（土）～7月15日（月）　海の日ヨガリトリート開催
7月25日（木）～7月31日（水）　大人の夏休みヨガリトリート開催　のためお休みします。
何卒よろしくお願いします。

☆ 「何を手に入れるか？」をゴールにしてしまうと、そこには常に苦しみがあります。手に入るものは何でも、必ず失われるからです。ゴールを「何を？」ではなく、「どのように？」としたときに、自分自身を受け入れる方法を練習します。人生の様々な体験は、その練習のためにあるのです。