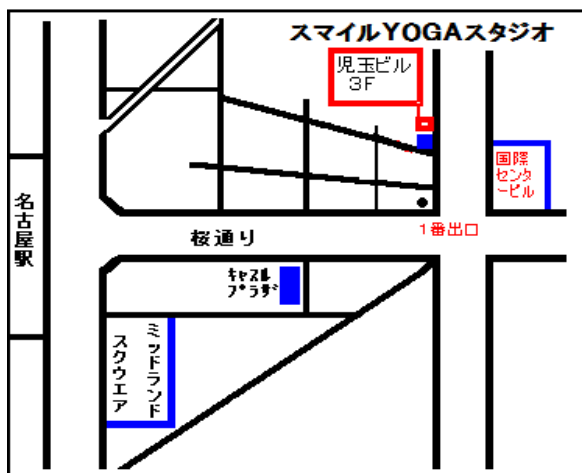




皆さん、こんにちは！ だいぶ春めいてきましたが体調はいかがですか？ 今、花粉や黄砂の影響で体調を崩しやすい時期です。外に出る時はマスクなどで体調を管理しましょう。暴飲、暴食を控え、食生活を正し、ハタヨガで体をやわらかくしましょう！ 浄化呼吸法もお勧めです。体と心に害なものは避け、心と体が喜ぶことはドンドン実践することです。「変化・バランス・安定」の法則を実践して、快適な人生を歩みましょう！

松下ヨガ学院 院長 松下清



4月25日(月)からスマイルヨガスタジオを移転します！

スマイルYOGAスタジオが名駅錦ビルから歩いて1分、江川線の大通りに面した児玉ビル3Fに移転いたします。千里馬薬局のとなりのビルです。1Fは広島焼きの店が入っています。4月23日(土)まで名駅錦ビルにて通常レッスンをおこないます。

4月24日(日)は引っ越しの為休講です。

4月25日(月)から新スタジオにての授業になります。

なお、5週目の4月29日、30日は休講です。

春のゴールデンウィークの**5月1日(日)から5月5日(木)**

まで、『**春季特別ヨガ授業**』を開催します。

新教場で体と心をリフレッシュしましょう！

大好評につき**プレクシャ・メディテーションの講座**が6回シリーズで開催することになりました。

講師 日本プレクシャ・ディヤーナ協会 会長

坂本知忠先生

参加費3,000円 定員25名 予約受付中

4月 3日(日)カーヨウツサグ(完全なるリラックス)
アンタールヤートラ(内なる旅)

6月19日(日)シュヴァーサ・プレクシャ(呼吸の知覚)

8月 7日(日)シャリーラ・プレクシャ(身体の知覚)

10月 2日(日)8つのケンドラ

12月 4日(日)4ステップ瞑想



5月29日(日) ムクタ先生によるインドヨガWS

あさの部 9時～ プージャ&季節に合わせたヨガ実技・マントラの意味・アーユルヴェーダ講義第1部

お昼の部 チャイタイム (無料) インドの物産店 手相占いによる運気を上げる石をみてもらえます。

午後の部 14時～ アーユルヴェーダ講義第2部と体質別ヨガ実技

参加費 あさ3000円 午後3000円 一日5000円



- ・**ヨガ指導者養成通信講座** 3月26日(土)「視力回復ヨガと視神経刺激法」3月28日(日)「基本ポーズ補助法・矯正法」
- ・4月3日(日) **プレクシャ・メディテーションWS** 13:00～16:00 坂本知忠先生 参加費3,000円
- ・4月10日(日)町田宗鳳先生 風の集い「**ありがとう瞑想・夢実現瞑想**」14:00～17:00 願王寺にて 参加費3,000円
- ・4月16日(土) 食と健康セミナー「**笑真笑銘の健康法**」～無料～ 講師 食と健康財団 理事 真山政文氏
13:30～15:30 名古屋駅前 住友生命名古屋ビル1F 大会議室

