

SHANTI-LOTUS Studio Schedule

●ムーンデイ

NEW …新規開講・特別クラスあり

2023.12/1—12/31

【今月の言葉】ヨーガ・スートラ（2章35節）
「アヒムサ（非暴力）を徹底した者のそばでは全ての敵対が止む」
聖典ヨーガスートラで説く八支則において一番最初に掲げるもの。それは「アヒムサ（非暴力）」です。アヒムサは、「傷つけないこと」「苦痛を引き起こさないこと」をいい、言葉・思考・行為全てにおいて実践しなければなりません。そして、これらは相手に対してももちろん、自らに対してもです。ヨガの練習で私たちが学ぶことは、自分の思考に気付き、思考が他人や自らに苦しみを生むようなものであれば手放し、「今」に集中することです。2024年も素晴らしいヨガの日々が訪れますように。

月	火	水	木	金	土	日
11/27	28	29	30	1	2	3
19:00–21:00 アシュタンガヨガ マイソール	20:00–21:00 アシュタンガヨガベーシック ※drop in only	9:30–11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00–20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	10:30–11:40 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	private class only	14:00–16:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00–11:00 アシュタンガヨガ マイソール
4	5	6	7	8	9	10
private class only	20:00–21:00 アシュタンガヨガベーシック ※drop in only	9:30–11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00–20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	10:30–11:40 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	18:45–20:45 アシュタンガヨガ マイソール	14:00–16:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00–11:00 アシュタンガヨガ マイソール
11	12	13	14	15	16	17
private class only	20:00–21:00 アシュタンガヨガベーシック ※drop in only	講師出張のため休講				9:00–11:00 アシュタンガヨガ マイソール 14:00–15:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ) 20:30–21:30 クリスタルボウル音浴会
18	19	20	21	22	23	24
19:00–21:00 アシュタンガヨガ マイソール	20:00–21:00 アシュタンガヨガベーシック ※drop in only	9:30–11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00–20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	10:30–11:40 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	private class only	14:00–16:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00–11:00 アシュタンガヨガ マイソール
25	26	27	28	29	30	31
19:00–21:00 アシュタンガヨガ マイソール	20:00–21:00 アシュタンガヨガベーシック ※drop in only	9:30–11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00–20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	private class only	private class only	6:30–8:30 108太陽礼拝& クリスタルボウル音浴会	Yoga & Treatment SHANTI-LOTUS

アシュタンガヨガとは・・・

アシュタンガヨガとは、南インド・マイソール地方においてSri.K.パタビジョイス師によって提唱された、聖典ヨーガ・スートラに基づいた伝統的ヨガです。呼吸と動きを連動（ヴィンヤサ）させる「動く瞑想」と呼ばれるスタイルのヨガです。

クラスについて・・・

ベーシッククラスでは講師のカウントに沿って参加者全員が同じ動きを練習します。マイソールクラスは、参加者それぞれのレベルに合わせ、自分のペースで自主的に練習に取り組む、アシュタンガヨガの伝統的練習スタイルです。いずれのクラスも初心者～経験者まで参加可能です。