

# SHANTI-LOTUS Studio Schedule

●●…ムーンデイ

NEW …新規開講・特別クラスあり

## 2024.4/29—5/31

【今月の言葉】ハタヨガ・ブラディーピカ Chap1-65

「ヨーガ行法の実践がともなった人にしか成達はあり得ない。実践しないひとにどうして成満があり得よう。ただ教典を読むだけでは、ヨーガの成満は生じない。」

ヨガは自らが実践に取り組み、自らが得た体験でしかその充実を実感することはできません。哲学を学び、知識を得るだけでは不十分で、そこには実践が伴っていなければなりません。ゆえに、私たちは日々マットに立ち、アサナに取り組み、日々の生活でヤマ・ニヤマを遵守しようと努力するのです。

月	火	水	木	金	土	日
4/29	30	5/1	2	3	4	5
9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 13:00-15:30 タイ古式マッサージ& ヘッドセラピーWS	19:45-21:45 アシュタンガヨガ マイソール	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)	personal session only	16:00-18:00 アシュタンガヨガ マイソール 18:00-20:00 SHANTI-LOTUSカレーParty	STUDIO Close	STUDIO Close
6	7	8 ●	9	10	11	12
9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール	personal session 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)	personal session 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
13	14	15	16	17	18	19
personal session only	19:45-21:45 アシュタンガヨガ マイソール	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)	personal session only	personal session only	講師出張のため休講	
20	21	22	23 ●	24	25	26
講師出張のため休講	19:45-21:45 アシュタンガヨガ マイソール	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)	personal session 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 14:00-15:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)
27	28	29	30	31		
19:00-21:00 アシュタンガヨガ マイソール	personal session 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)	personal session only	personal session only		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。