

SHANTI-LOTUS Studio Schedule

●●…ムーンデイ

NEW …新規開講・特別クラスあり

2024. 7/1—7/31

【今月の言葉】映画 聖なる呼吸より

「呼吸と動きを同調させなければヨガではない」

ヨガのルーツに出会う旅に出たドイツ人の映画監督。彼が製作した映画「聖なる呼吸」の中で出てくる大切な言葉です。ヨガをヨガたらしめるもの、それは「ヴィンヤサ（呼吸と動きの連動）」です。これがなければヨガの練習は単なるフィジカルトレーニングでしかありません。一つひとつのアーサナに定められたヴィンヤサを守り、これに則った練習をすることで、ヨガはスピリチュアルなトレーニングとなるのです。

月	火	水	木	金	土	日
7/1	2	3	4	5	6 ●	7
19:30-21:00 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)	10:30-11:40 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	personal session only	講師出張のため休講	
8	9	10	11	12	13	14
講師出張のため休講	19:30-21:30 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	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
15	16	17	18	19	20	21 ●
9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール	講師出張のため休講				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)
22	23	24	25	26	27	28
19:30-21:30 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	講師出張のため休講
29	30	31				
講師出張のため休講						

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。