

SHANTI-LOTUS Studio Schedule

●●…ムーンデイ

NEW …新規開講・特別クラスあり

2023. 11/1 — 11/30

【今月の言葉】バガヴァット・ギーター（6章23節）

「苦との結合から離れることが、ヨーガと呼ばれるものであると知れ。このヨーガを、ひるむことなく決然と修めよ。」
 聖典ヨーガスートラにおいて、ヨーガの目的とは「chitta vritti nirodah(ヨーガとは心の動きを止滅することである)」と説きます。ヨーガをすることは心を満たすことではありません。ヨーガの実践は、心を悩ます執着や欲望、エゴや無知、といった苦しみ
 の原因となるものを手放す修練なのです。継続したヨーガの実践に取り組み、様々な苦悩の原因を手放していった先に本当の
 幸せが訪れる、とクリシュナは教えます。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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	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
6	7	8	9	10	11	12
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 メディカルチネイゼン× クリスタルボウル音浴コラボイベント (前半)14:00-15:30 (後半)20:00-21:30
13 ●	14	15	16	17	18	19
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)	private class only	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 14:00-15:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)
20	21	22	23	24	25	26
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)	白木建設コラボSpecialイベント 10:00-12:00 マイソール&クリスタルボウル音浴 14:30-16:30 ほぐしと癒しのWS& クリスタルボウル音浴	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
27 ●	28	29	30			
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)			

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ーガです。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ーガです。
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。