



だいぶ春めいてきました！今年はインフルエンザが流行り、体調を崩した人が多かったですがいかがですか？暖かくなると花粉の季節でもあります。ヨガで心身のバランスをとり、変化力・適応力・調和力を身につけましょう！食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付け、しっかりハタヨガを実践しましょう！筋肉貯金って聞いたことありますか？筋肉を鍛えるほど、体温が上がり、免疫力もアップします。便通を良くするためにも、しっかり足腰を鍛え、腹式呼吸を深めましょう！スクワットするだけでも効果ありますよ！

松下ヨガ学院 院長 松下清



私は下条先生と一緒にインドのリシケシにきています。日頃の毒出しのためにパンチャカルマを受けるのと、ヨガの研修を受けています。毎日身体の変化を感じながら、ヨガをすることの喜びを今、かみしめています。又、ガンジス川に行きそのながれをみつめ、母なる川に癒されています。エネルギーをいっぱいチャージして皆様に還元できるように頑張ります。



クリスタルヒーラー養成特別2回講座

古代から伝わるクリスタル(水晶)を用いた心身を癒す方法で、欧米では代替医療の一つとして取り入れられています。水晶のエネルギーに対して敏感に反応する特性を使って、氣の流れを調整し、自然治癒力を最大限に引き出すことが可能になります。また水晶は瞑想のツールとしても優れています。この講座ではいろいろな瞑想療法のテクニックを伝授していきます。エネルギーワークに興味ある方にお勧めの講座です。



参加費 1万円
第1回目 4月8日 13時～16時
第2回目 6月3日 13時～16時
講師 坂本知忠先生

ベリーダンス&シャクティダンス特別 WS 3月31日(土) 14:00～15:40

「ベリーダンスとは(講義) + シャクティダンス体験レッスン」



「シャクティ」とは、サンスクリット語で「女神」「パワー」を意味します。シャクティダンスは、ベリーダンスのごく基本的な動きをもとに作られており、円や渦巻き、無限大∞などの神聖幾何学を、身体でなぞっていきます。ダンス未経験の方でも安心して踊っていただけます。

会員価格 4000円
非会員価格 5000円

6月16日 第3回 国際ヨガデイ東海2018

1部 8:00～9:00 名古屋城de1000人ヨガ 名古屋城内苑
2部 10:00～17:00 旧那古野小学校にて 28種のヨガ講座
前売り¥3,500 当日¥5,000 (ヨガクラス参加料+名古屋城観覧券)
オリジナルTシャツ販売あり マルシェ40店舗

1000人ヨガで世界と繋がる



・春季特別授業 5月1日～5月5日

- ・玄米酵素セミナー「すぐに役立つからだに良いこと」5月8日午後1時半～ 住友生命名古屋ビル 2F
- ・酵素ファスティング健康合宿 in 東浦 5月11日～14日
- ・一泊二日ヨガ合宿 in 人間禅東海座禅道場 6月23日・24日

