

アドバンスクラス開講のご案内

<2019年4月～2019年7月 限定開講>

一般クラスは、一連の流れに沿ったベーシックな「受け身型の受講スタイル」ですが、このアドバンスクラスは、独自の課題に取り組む、自習(修行)要素の濃いクラスです。同じ意識を持った人が集いヨガをする一般クラスの良さがあるように、自分の課題に黙々と取り組む、修行の時間(場)の良さがあります。それを少しでも体験できるよう、また、個人の課題に取り組むことで、よりヨガを深める機会になりますよう、期間限定のクラスではありますが、「アドバンスクラス」を開講します。受講を検討される際は、注意事項をよく読んで、お申込みください。

<開講日>

○毎月第2土曜日 7時30分～9時30分

4月13日、5月11日、6月8日、7月13日

○毎月第3日曜日 12時30分～14時30分

4月21日、5月19日、6月16日、7月21日

<受講費>

1回券…2,700円 回数券(3回)…7,300円 フリーパス券…16,200円

<講師> 森川 かをる

<定員> 10名 *定員になり次第、締切ります。お早目にご予約ください

<受講資格>

月4回以上、通常クラス(レギュラー、ケア、ママ&キッズ)を受講している方

*但し、在席5年以上の方は、上記条件を満たすことなく、ご受講頂けます。

アドバンスクラスをご検討されている方へ

このクラスは、自習（修行）要素の濃いクラスになります。

○通常のクラスでは、ベーシックなことを実践していますが、アドバンスクラスでは、個人のレベルや目的にあわせ、よりステップアップするための、次なる課題を実践していきます。その為、普段行わないテクニックの実践や、一つの行法を時間をかけて行う（繰り返し行う）ことがあります。無理をして、ケガをしないよう自己責任で行ってください。

○理論なくして、アーサナや呼吸法、瞑想法を深めること、また、ヨガを理解することはできません。実践のほか、ヨガの理論に触れる座学が入ることがあります。

○受講までに、自分にとってヨガをする目的は何か、を明確にし、ご参加ください。

○上記と重なりますが、自分が今困っていること、自分にとっての生きづらさなど、自分の癖や気づきを具体的に挙げておくと、更にいいものになると思います。

当クラス受講にあたり、質問等がありましたら、遠慮なく、お知らせください。

Mail : asanan@arrow.ocn.ne.jp [Tel:082-271-2720](tel:082-271-2720)

以下、参考にしてください。

Q1：ヨガ初心者（入会して間もない）ですが、大丈夫ですか？

A1：入会后すぐからでも、ご参加頂けます。参加者全員が同じことをするわけではありません。個人の目的や段階により、取り組む課題はそれぞれに違いますのでご安心ください。（但し、月4回以上通常クラスを受講している方に限ります）

Q2：どんな内容か不安です。一度体験できますか？

A2：初回のみ体験することができます。体験料…1500円/回

体験受講の際も、「アドバンスクラスをご検討されている方へ」の内容をご確認の上、ご参加ください。