

# 【ヨーガ通信】

2021年 - I

井口教室では、皆さんがよりヨーガに興味をもって、楽しく続けることができるよう「ヨーガ通信」を発信しています。

2021年4月からスタートの、できたてホヤホヤの井口教室！

まずは井口教室のコンセプトや担当者のごこと、今後の予定についてお知らせします。

## ☆井口教室のコンセプト☆

①肩凝り・頭痛・便秘・不眠など未病といわれるそれら不快な症状を放置せず、自分で改善できるヨーガのテクニックを伝授します！

\*教室(対面)レッスンに加え、動画配信によるサポートを行います。毎日少しの時間続けることが健康の秘訣です！

②加齢による心身の変化は誰しにも訪れます。それらに抗うことなく受け入れながら…生涯に渡り自分を支えるヨーガを伝授します！

\*身体にスポットをあてたアンチエイジングではなく、身体と心の両方において年齢に捉われない“エイジレス”な生き方。人生100年時代をしなやかに生きるヒントがヨーガにはあります！

\*広島市いきいき活動ポイント事業団体です。手帳をお持ちの方はご持参ください。

③スピード社会、情報社会に加え、異常気象に感染症の蔓延など。先行き不透明な不安な時代のさなかにあっても、「今」「ここ」にある内なる静寂と共に生きるテクニックを伝授します！

\*内面に向かう瞑想法によって複雑で混乱している脳を休め、心の安定・静けさを取り戻します。

## ☆講師紹介 & ご挨拶☆

20代でひどい腰痛に悩まされ、くしゃみをするのも恐ろしく…クッションをあてがったの車の運転など、それを見かねた母にヨーガを勧められヨーガを始めました。腰痛の改善と共に体を操ることの楽しさを知り継続。その後、転勤、出産など人生を通しヨーガの素晴らしさ・必要性を痛感！人生に欠かせないものとなり、ヨーガの聖地インド・リシケシでのヨーガ体験、標高4000メートル超えのヒマラヤでの瞑想体験を積み、“新しい何か”ではなく、“伝統的なヨーガ”にこそ、ヨーガ本来の効果・人類に役立つ叡智があると確信し、伝統的なヨーガにこだわり、実践する場として教室を開設しています。どうぞよろしくお願ひします！

## ☆ヨーガ「井口教室」前期(4月～9月)の予定(改正版)☆

開講日＝月曜日 13時15分～14時30分(75分) \*開場13時～

4月＝5日、12日、19日、26日

5月＝10日、17日、24日 <5/3、5/31休講>

6月＝7日、14日、21日、28日

7月＝5日、12日、19日、26日

8月＝2日、23日 <8/9、8/16、8/30休講> \*呼吸法は動画にて配信

9月＝6日、13日、27日 <9/20休講> \*呼吸法は動画にて配信

◎祝日、及び第5週にあたる日(29日・30日・31日)は休講です。

◎緑の日は「呼吸法の日」☸呼吸法に多くの時間を割きます。(呼吸法:60分/アーサナ:15分)

\*\*\*\*\*

## ☆受講費☆

回数券 = 8,250円/6回 \*65歳以上の方=7,500円/6回

【継続割】12回参加後の回数券 = 7,800円/6回 \*65歳以上の方=7,000円/6回

## ☆その他☆

◎ヨガマット、ハンドタオルをご持参ください。(レンタルマット有…使用料100円/1回、  
継続時の置きマット可…保管料200円/月) \*共に65歳以上の方は無料

◎感染症対策により、教室滞在中のマスク着用&入室時の手洗いにご協力ください。

◎更衣スペース有(但し、簡易的な仕切り・1名ずつ使用)

◎初回体験500円、入会金3000円(テキスト代込み) \*共に旧アサナン会員の方は不要

◎ご不明な点や心配なことなどありましたら、いつでもお気軽にお問合せください。

<問い合わせ先> 森川(指導&受付窓口)まで 連絡先:080-1920-3972  
広島市西区井口3丁目9-7 2階『Ci bldg』 \*広電 修大協創中高前電停 徒歩1分



《ホームページ》



《LIME公式》

