

# 【ヨーガ通信】

2023 年 2 月

☆井口教室は「エイジレスヨガ・井口教室」です☆

## ①「アンチエイジング」ではなく、「エイジレス」…

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」ではなく、受け入れながら(味わいながら)心身のケアを一。

\* 加齢に伴う心身のトラブルや、ケガや病気をしても…生涯にわたり実践できるのが伝統的なヨーガです。

## ②加齢や衰えに“捉われない” エイジレスな生き方…

\* 変化に捉われず、精神性を高める伝統的なヨーガで、人生 100 年時代をしなやかに生きましょう。

## ③スピード社会、情報社会に加え、異常気象に感染症、紛争など…先行き不透明な不安な時代のさなかにあっても、「今」「ここ」を見据えて、生き抜くチカラを…。

\* 内面に向かう瞑想法によって、複雑で混乱しやすい現代を生きる私たちの脳を休め、心の安定・静けさを取り戻しましょう。

\*\*\*\*\*

井口「Ci ビル」から、場を教専寺に移し、新たなスタートをきりました。これからもヨーガの実践と継承に心を尽くして参りますので、どうぞ引き続き、よろしくお願い致します。

3 月後半から 4 月はじめにかけて、インド北部にあるヒマラヤに囲まれた村「ネタラ」へ、以前、オンラインで紹介させて頂いた「Shivalayaa Yoga SHALA」でのヨーガ研修に行って参ります。とっても短い滞在ですが、内容の濃い時間、経験を積む予定です！皆さまにも、ヒマラヤの空気、ガンガーの清らかさ、ヨギ(ナヴィン先生)の愛情と、インドのエネルギッシュな波動を持ち帰って参りますので、是非、愉しみにしてくださいね(^^)／

3/20 は、樋口先生(旧ケアクラスでご存知の方も多と思います！)にお願いしています。3/27、4/3 は大変申し訳ないのですが、休講になりますので、是非、動画も活用しながら自習に励んで頂き、春を満喫して頂けたら幸いです♡m( )m(^^)/♡

☆「井口教室」今後の予定☆

開講日＝月曜日 13 時 15 分～14 時 30 分（75 分）

3 月＝6 日、13 日、20 日（20 日の担当は樋口先生）＜3/27 休講＞

4 月＝10 日、17 日、24 日 ＜4/3 休講＞

5 月＝8 日、15 日、22 日、29 日 ＜5/1 休講＞

6 月＝5 日、12 日、19 日、26 日

7 月＝3 日、10 日、24 日、31 日 ＜7/17 休講＞

8 月＝7 日、21 日、28 日 ＜8/14 休講＞

9 月＝4 日、11 日、25 日 ＜9/18 休講＞

◎緑の日は「呼吸法の日」✿

\*\*\*\*\*

回数券 ＝ 8,250 円／6 回 \* 65 歳以上の方＝7,500 円／6 回

☆12 回参加後の受講費は下記になります（継続割）

回数券 ＝ ○7,800 円／6 回（65 歳以上の方＝7,000 円／6 回）

○15,000 円／12 回（お寺ヨガでも利用可能・有効期限 4 カ月）

◎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（要予約・無料）

◎更衣スペース有

◎初回体験 500 円、入会金 3000 円（テキスト代込み）



☆お問い合わせは… 森川（指導＆受付窓口）まで

広島市西区草津本町 15-14 『教専寺』 2 階ホール

\* 広電 草津電停 徒歩 3 分



《ホームページ》



《LINE 公式》