ヨガ通信

Yoga　Smiling　ほほえみを絶やさないで~😊　no.1

教室名の由来🌸

2020.1～新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、買い物以外は外出できない等、生活そのものの制限を受ける中、それから間もなくオンラインが全世界に普及しました。
そして、ヨーガの学びもオンラインで受ける事が可能になり、ヨーガの本場インド ネタラという村のナヴィン先生とオンラインで繋ぎ Teachers Training Course (TTC)200 を受講する機会に恵まれました。(2021.11-2022.3)

ある日、コブラのポーズをナヴィン先生は「スマイリング コブラ」と紹介されて、日本語通訳のちい先生は、「ほほえみを絶やさないで～😊」と優しく通訳して下さいました。

心ある言葉を届けて頂いたおかげで、ポーズをとるのに必死だった自分に気が付き、無駄な力を抜いて、リラックスしてコブラのポーズを心から楽しむことができた私がいました。

それと同じように、教室に来られる皆さんにも、いろいろな気付きがある、心身の緊張がほぐれて整う、自然体になれる場、笑顔になれる場であることを願って、教室名を「Yoga Smiling」としました。

また、これからは気付いたこと等、通信でお知らせできたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

2023.3.30（記：河崎）

YOGA_SMILING.TOYONAKA

Instagram　　教室の HP