

Shanti-Lotus Studio Schedule

●ムーンデイ

NEW

…新規開講・特別クラスあり

2025.3/31 - 4/30

【今月の言葉】聖典ヴァガヴァッド・ギーター 第3章35節

自己の義務(ダルマ)の遂行は、不完全でも、よく遂行された他者の義務に勝る。

人は周囲に影響を受けやすい生き物。他社の価値観や考えに流されて生きても、本当の自分の幸せを掴むことはできません。

なぜなら、人は、一人ひとり与えられた役割が異なるからです。

役割が違えば、生き方も価値観も違います。価値観が違えば、幸せの条件も違います。

焦らずにじっくりと自分と向き合い、自らが快適だと感じる居場所にこそ、自らのダルマ(役割)があるのです。

月	火	水	木	金	土	日
3/31	4/1	2	3	4	5	6
19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール	19:00-21:30 アシュタンガヨガ練習会 &アシュタンガヨガ マイソール	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	personal session only	personal session only	15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール
7	8	9	10	11	12	13 ●
personal session only	19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	10:30-11:40 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	personal session only	15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール
14	15	16	17	18	19	20
19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール	personal session only	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	personal session only	personal session only	15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール 14:00-15:10 Shantiヨガ
21	22	23	24	25	26	27
personal session only	19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	10:30-11:40 Shantiヨガ (リラックスヨガ)	personal session only	15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール
28 ●	29	30				
personal session only	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ (リラックスヨガ)				Yoga & Treatment SHANTI-LOTUS

アシュタンガヨガとは...

アシュタンガヨガとは、南インド・マイソール地方においてSri.K.パタビジョイス師によって提唱された、聖典ヨーガ・スートラに基づいた伝統的ヨガです。呼吸と動きを連動(ヴィンヤサ)させる「動く瞑想」と呼ばれるスタイルのヨガです。

クラスについて...

Shantiヨガクラスでは講師のカウントに沿って参加者全員が同じ動きを練習します。マイソールクラスは、参加者それぞれのレベルに合わせ、自分のペースで自主的に練習に取り組む、アシュタンガヨガの伝統的練習スタイルです。いずれのクラスも初心者~経験者まで参加可能です。