

Bodily Mind —12月各種コースのお知らせ

Bodily Mind は、ヘルシーなライフスタイルを促進するための各種のコースをご提供するコミュニティです。精神の宝庫でもある身体を丈夫なものにし、心身ともに健やかな生活を送れるよう、是非この機会にご参加ください。

12月も特別ワークショップと、レギュラーコースをご用意いたしました。

■特別ワークショップ

健康体を作るためには、まずはご自分の身体の状態を理解し、それを補正/補強するための運動を取り入れていく必要があります。12月も最強コンビ、山下先生とチェタン先生のレクチャーとヨガを組み合わせたワークショップをご提供します。

内容：

ワークショップ：「自分の身体を知り、整えよう！」

- 山下先生によるレクチャー (姿勢や身体の構造、ヨガがどう役立つか) — 45分
- チェタン先生によるヨガ (姿勢を正し、身体の癒着を緩和するアサナ、アライメント強化) — 45分

日時：

12月5日(金) 10:00 ~ 11:30 (1時間半)

受講料：

Rs. 1,500

お申込み締切：

12月1日

■レギュラーコース

コース内容：

- **コース1:** 身体の新しい基準作り—姿勢指導、ニュートラルワーク、ヨガ、太極拳 (講師：山下洋平先生)
- **コース2:** ヨガ (講師：チェタン先生)

コース1の目的は、楽な姿勢、快適な身体をつくるための機能的な解剖と生理に焦点を置き、体幹を築き、骨盤を固定しながら、ヨガとの関係を実際の動きで体感していただきながら脳にすり込んでいくものです。身体に痛みや不具合をお持ちの方は、2)のコースを受ける前に1)のコースをお取りいただくと、ヨガをよりスムーズに行えます。

2)はアライメントに重点を置き、筋力をバランスよく使うことを学び、ヨガの効能を最大限に引き出すクラスです。身体全体を満遍なく動かすヨガは、内臓の調子を整えるだけでなく、有酸素運動とインナーマッスルを整える運動で、バランスの取れた体型作りにも効果的です。

日時：

- **コース1:** 12月8日~22日の毎週 **月・金** 9:30 ~ 10:30 (60分) — 最低2名で実施
- **コース2:** 12月8日~22日の毎週 **月・水・金** 10:35 ~ 11:35 (60分) — 最低2名で実施

※各コースへの参加状況に応じて時間が変更になる場合がございます。ご了承ください。

受講料：

今月は年末キャンペーンでセット価格を若干ですが割り引かせていただきました。

単発クラス：Rs. 900 (ワークショップをお取りいただいた方は Rs. 800)

4クラス1セット：Rs. 2,600 (追加クラスは各 Rs. 700 でお受けいただけます)

6クラス1セット：Rs. 3,800 (追加クラスは各 Rs. 650 でお受けいただけます)

■お申し込み方法

締め切り日：セットのお申し込みは **12月5日**までお願いいたします。単発はその後でもお受けいたします。

お申し込みは、以下の情報をご記入の上 bodilymind@gmail.com までメールでお送りください。SMS でのお申し込みはできる限りご遠慮ください。

- 1) お名前
- 2) 参加ご希望のワークショップまたはコース
- 3) 参加ご希望日 (予約を確保いたします)
- 4) ご友人のご紹介であれば、ご紹介者様のお名前をお知らせください。
- 5) その他、何か特別な不安事あるいはご要望などございましたら、ご記入ください。

※ なお、Bodily Mind での受講が初めての方には、追加で個人情報をお知らせいただくようお願いしております。お申し込み後に別途メールをお送りしますので、ご協力をお願いいたします。

※ **各コースとも完全予約制**です。お申し込みの際に、受講可能日を同時にご予約ください。

※ なお、ご予約が立たない方のために単体クラスのご提供を復活させました。ただし、継続的にプラクティスを行わない限り効果はなかなか得られないことをご了承ください。

※ コースをご予約いただきました方は、最初のクラスの際にセット料金全額をお支払いいただきます。なお、3時間前までのキャンセルについては、代替クラスをお取りいただけます。代替クラスは次月へ繰り越しができない旨、また特別な事情がない限りキャンセルに対するご返金はできませんことをご了承ください。

■その他

場所：

Indiranagar (詳細は[こちらをご参照ください](#))

キャンペーン：

- 以前に Bodily Mind のコースをお取りいただいた方で、セットコースに新しいお友達を 1 名もしくは複数名ご紹介いただいた方は、翌月(またはそれ以降のご希望月)の受講総額を 5%割引させていただきます。お申し込みの際に、ご友人にご紹介者様の名前を記入していただくようお願いいたします。

レッスンを受けるにあたっての注意事項：

- Bodily Mind はグローバルなユニセックスのコミュニティです。国籍や男女問わずにご参加いただいております。
- 各クラスの間は 15 分ほどしか設けておりません。次のクラスの方の迷惑にならないよう、レッスン後は速やかに荷物をもとめ、ご退場いただけますようご協力をお願いいたします。
- 道路状況で予測が難しいと思われませんが、レッスンの 5 分ほど前を目処にご来場ください。
- ヨガを受ける方は、最低 2 時間前までにお食事を済ませてください。軽くお茶やコーヒーなどを事前に飲むことは構いません。レッスン前にはトイレに行き、排尿を済ませてください。
- お越しの際は、水、タオル、ヨガマットをご持参ください。
- 服装は動きやすく、足首が見え、膝の向きが分かるものをご装着ください。重ね着は構いませんが、めくれて顔や腕にかかったりするトップはお避けください。また、指輪、ネックレスの装着はできるだけお控えください。
- レッスン中は講師の指示に従い、無理なくケガには十分注意してレッスンに励んでください。レッスン中に体調が優れなくなった方は、すぐに講師にその旨をお伝えください。
- 生理がひどい場合はヨガのレッスンはお控えください。
- 最高定員に達した場合は、お断りする場合がありますかもしれません。ご了承ください。また、最低定員に達しない場合は、キャンセルさせていただく場合がありますかもしれません。その場合は、ご返金の対象となります。
- 各クラスの日時は参加希望者の都合により変更となる可能性があります。ご了承ください。
- 教室風景のビデオや写真撮影はお断りさせていただいております(ご自分の姿をお撮りになりたい方はお申し付けください)。ご了承ください。