

Bodily Mind —10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。

10月は、以下の2つのコースをご用意いたしました：

- 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(講師：山下洋平先生)
- 2) チェタンヨガ (講師：チェタン先生)

以下の症状をお持ちの方は 1) のコースを受講いただき、山下先生のご指導のもとにある程度不具合が解消できた段階で 2) のコースに進んでいただきます。また、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。

- 姿勢が左右どちらかに傾きがちな方
- ご自分で筋肉の使い方を理解できていない、と思われる方
- 肩や骨盤周りの癒着が激しい方、柔軟性を増したい方
- 椎間板ヘルニアをお持ちの方
- 坐骨神経痛に悩まれている方
- 脊椎側彎症をお持ちの方
- 原因不明の慢性腰痛をお持ちの方
- 首周りに痛みや不快感をお持ちの方

2) は基本的に身体に支障がない方、または 1) のコースを受講後に山下先生から普通にヨガを行っても大丈夫と確認が取れた方に限らせていただいております。

場所：

Indiranagar (詳細は[こちらをご参照ください](#))

日時：

- 1) 10月6日～31日(22、24日はお休みとなります)の毎週月・水・金 9:30～10:30(60分) - 最低2名で実施うち、講義は10月6(月)、10(金)、15(水)、27(月)です。最低1回は講義を受講いただくことが前提です。
- 2) 10月6日～31日(22、24日はお休みとなります)の毎週月・水・金 11:00～12:00(60分) - 最低2名で実施

受講料：

4クラス1セット：Rs. 2,800 (追加クラスは各 Rs. 700 でお受けいただけます)

7クラス1セット：Rs. 4,700 (追加クラスは各 Rs. 700 でお受けいただけます)

1ヶ月フリーセット(10回までご自由に参加していただけます)：Rs. 6,600

※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。ご予約方法は2ページ目最後をご覧ください。

※なお、単体クラスのご提供は今回から排除させていただきました。これは、継続的にプラクティスを行わない限り効果が得られないためです。1)と2)に関してトリアルをご希望の方は、1クラスRs. 900で受講可能とさせていただきます。

※また、セット料金の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ご返金もできませんことをご了承ください。

キャンペーン：

- 以前に Bodily Mind のコースを 1 回以上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 10 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まとめ、ご退場いただけますようご協力お願いいたします。
- 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。軽な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、以下のものをご持参ください：
 - 水
 - タオル
 - ヨガマット
- 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、イヤリングは構いませんが、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。

お申し込み方法

締め切り日：セットのお申し込みは 10 月 17 日までをお願いいたします。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) 参加コース
- 3) 参加日
- 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、ご協力お願いいたします。