

Bodily Mind —9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。

9月は、以下の3つのコースをご用意いたしました：

- 1) 姿勢指導による首肩腰背中への痛みの改善、癒着緩和のためのニュートラルワーク(講師：山下洋平先生)
- 2) チェタンヨガ (講師：チェタン先生)
- 3) フェイスヨガ (講師：早樹子)

2) は基本的に、身体はどこにも不具合がなく、ヨガをある程度やられたことのある方を対象とします。

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。

- 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
- 肩や骨盤周りの癒着が激しい方、柔軟性を増したい方

3) は顔の筋肉や表情筋を鍛え、よりはつらつとしたお顔作りを目的としたコースです。フェイスヨガのほかに、リンパマッサージや顔ツボマッサージなどもご紹介いたします。

場所：

Indiranagar (詳細は[こちらをご参照ください](#))

日時：

- 1) 9月8日～24日の毎週月・水・金 9:30～10:30 (60分) - 最低2名で実施
- 2) 9月8日～29日の毎週月・水・金 11:10～12:10 (60分) - 最低3名で実施
- 3) 9月8日～26日の毎週月・水・金 10:40～11:00 (20分) - 最低2名で実施

受講料：

- 1) 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)
- 2) 6クラス1セット：Rs. 4,200 (追加クラスは各 Rs. 700 でお受けいただけます)
10クラス1セット：Rs. 6,500
- 3) 9クラス1セット：Rs. 2,000

※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す。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) に関してトライアルをご希望の方は、1クラス Rs. 900 で1回のみ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：

- 1) または 2) のセットコースを 3) と一緒にお申し込みいただいた方は、3) が 10% 引きとなります。
- 1) または 2) のセットコースに新しいお友達を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。

レッスンを受けるにあたってのご注意事項

- 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、以下のものをご持参ください：
 - 水
 - タオル
 - ヨガマット
 - ヘアバンド、手鏡、フェイスオイル (フェイスヨガを受けの方のみ)
- 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。
- 生理中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、ご返金させていただきます。
- 1) と 2) のコースは完全予約制です。お申し込みの際に、受講可能日を同時にご予約ください。
- 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。
- 教室内で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。ご了承ください。

お申し込み方法

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) その他ご要望があれば、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。