

Bodily Mind — 座学ワークショップのお知らせ

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。

■座学ワークショップ『ヨーガの基礎を知る』

講師：チェタン先生

ヨーガとは何か、ヨーガの効能をフルに引き出すための注意は何か、身体の各部位を意識する重要性、などなど、ヨーガの一番基礎となる要点をお話いたします。また、セッション1～4にかけて、アサナを行うにあたって身体の各部位に関して注意する点、各部位の補正に効くアサナ(たとえば、肩が上がらない場合にはどのようなアサナをプラクティスすると効果的か、など)をご紹介します。基本的には座学ワークショップですが、最後の10分ほどはアサナ実践のために割り当てられる予定です。

ヨーガの経験がまったくない方も参加可能です。

注意点:

ホリスティックにヨーガを理解いただくために、コースでの受講に限らせていただきます。単発セッションの受講はございませんので、ご了承ください。

また、コースにサインアップいただきました皆様は、何回でも同じセッションをお受けいただけますが、セッションは1から順番にお受けください。

セッションは英語で行われますが、必要に応じて通訳を入れさせていただきます。

ワークショップ『ヨーガの基礎を知る』コース内容：

ワークショップ	内容	時間	講座開催日
セッション1	ヨーガとは何かにはじまり、ヨーガの基礎である要点をお話します。その後、足の平、足首、膝、腿、腰部に焦点を置き、アサナ実施の際の注意点、これらの部位を補正するためのアサナをご紹介します。	55分 午前 10:00～10:55	4月6日(水) 4月15日(金) 5月9日(月)
セッション2	臀部、鼠蹊部、腹部(および内臓系)に焦点を置き、アサナ実行の際の注意点、これらの部位を補正するためのアサナをご紹介します。	45分 午前 10:10～10:55	4月11日(月) 4月13日(水) 4月22日(金) 5月11日(水) 5月16日(月)
セッション3	腹部(および内臓系)、胸部(および気管支系)に焦点を置き、アサナ実行の際の注意点、これらの部位を補正するためのアサナをご紹介します。	45分 午前 10:10～10:55	4月18日(月) 4月20日(水) 5月6日(金) 5月18日(水) 5月23日(月)
セッション4	肩、腕、首、頭に焦点を置き、アサナ実行の際の注意点、これらの部位を補正するためのアサナをご紹介します。	45分 午前 10:10～10:55	5月4日(水) 5月13日(金) 5月20日(金) 5月30日(月)

※ 黄色のハイライト分は3月30日に追加されたものです。

受講料：

座学ワークショップ『ヨーガの基礎を知る』コース受講料: Rs. 2,500

日時：

上記のとおりです。各セッション最低 2 名様で実施させていただきます。

お申し込み締切：

4月30日(土)までに、各セッションの受講希望日をお知らせください。

■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。お電話、SMSでのお申し込みはご遠慮ください。

- 1) お名前
- 2) 各セッション受講希望日
- 3) 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。
- 4) 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。

※ 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。

※ コース受講料は、最初のクラスの際に全額をお支払いいただけます。

■その他

場所：

Indiranagar (詳細は[こちらをご参照ください](#))

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。
- 道路状況で予測が難しいと思われるが、レッスンあるいは講座の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り、身体のいずれかに痛みを感じた方は、すぐに講師にその旨をお伝えください。
- 生理が必要以上に重い場合はヨガのレッスンはお控えください。また、生理の日にお越しになる方は、事前にその旨お知らせください。
- 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、突然のキャンセルなどにより最低定員に達しない場合は、クラス自体を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りたい方はお申し付けください)。ご了承ください。