



イベント・レッスン情報

●11/8 (水) 10:30~11:30 「ベビーヨガ」 対象：2ヶ月~1歳未満 参加費：1,000円

●11/15 (水) 19:00~21:00 月経周期に合わせた「ムーンサイクルヨガ」



生理前にはなぜイライラしたり、むくんだりするの？
 生理中はヨガの練習をしてもいいの？等、疑問に思ったことはありませんか。この講座は座学（お話し）と実技を行います。
 毎月の心身の変化をまず「知る」こと。
 そして、生理前や生理中などその時々に適したヨガレッスンにて、生理痛やむくみなどの不調のケアに役立ていきましょう。
 ぜひこの機会にご参加ください。 担当：中頭

【料金】

会員様 3,600円（フリーカット等使用不可）

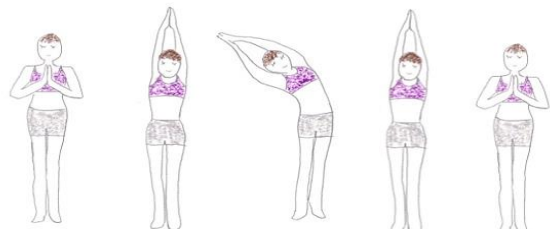
一般 4,500円 ※詳細はスタジオ内別紙を参照ください。

●ベリーダンス♪伊勢のお祭りに出演します！11/12 (日) 12:30~「伊勢市民芸能祭」
 場所：伊勢トピア 出演：和田先生、REIKO先生、生徒さん。
 ぜひ見に来てくださいね。お待ちしております♪

Sunday レッスン 毎月第2、4日曜日 9:30~10:30

11/12 「リフレッシュヨガ」 担当：山本

11/26 「リフレッシュヨガ」 担当：荒木



代行レッスン

11/4 (土) 10:45 シェイプ 西村⇒藤原
 11/10 (金) 10:30 ピラティス 藤原⇒荒木
 11/13 (月) 10:30 ヨガ 藤原⇒和田
 11/11 (土) 9:30 くつろぎヨガ 和田⇒荒木
 11/11 (土) 10:45 ヨガ 和田⇒荒木

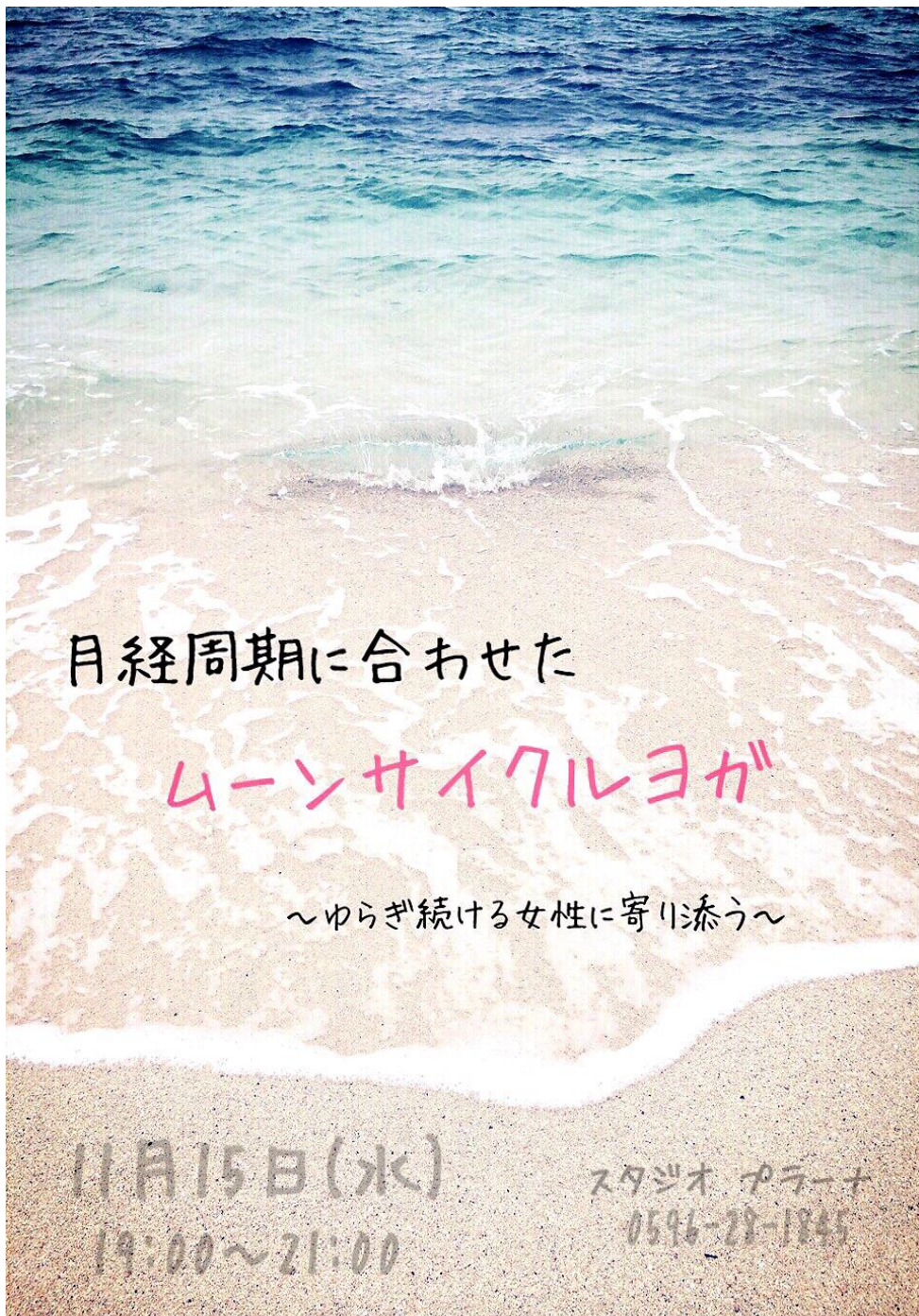
ヨガポーズ 魚&三日月 風邪・インフルエンザの予防

◎魚：呼吸器系の浄化・改善、不眠の改善、気持ちをスッキリさせる。

◎三日月：内臓の働きを高める、〇脚予防と改善。

11月会費（変更手続き 15日まで）年会費追加の方お知らせ用紙あります。

百五銀行引落とし 11/30(木)、他銀行引落とし 12/6(水)となります。



月経周期に合わせた

ムーンサイクルヨガ

～ゆらぎ続ける女性に寄り添う～

11月15日(水)

19:00～21:00

スタジオ プラーナ

0596-28-1845

【日時】 11月15日(水) 19:00～21:00 (定員 12名)

【場所】 スタジオ プラーナ 別館

【内容】

19:00～19:45 座学: 女性のからだと女性ホルモンについてのお話し。

19:50～21:00 ヨガ: 月経周期を「生理中、生理後、生理前」の3期間にわけて、それぞれの期間に適したヨガレッスン。

【料金(税込)】 プラーナ会員様: 3,600円
一般: 4,500円

【ムーンサイクルヨガとは】

下記3つの理論をベースに、サントーシマ香先生によって考案されたメソッドです

- ・ 生理解剖学(月経サイクル、ホルモンバランスなど)
- ・ ヨガ(アーサナ、呼吸法、瞑想など)
- ・ アーユルヴェーダ(ライフスタイルや食事等健康の指針)

女性ならではの月経リズムやホルモンバランスの変化、からだのしぐみに着目。その時々に適した女性のためのヨガを提案します。

その結果、生理痛、生理前のイライラ、むくみ、なんとなく落ち込む 等「いつもの不調」を自分自身でケアしていくことに役立ちます。

【講師 中頭まか (ムーンサイクルヨガ指導者養成講座修了)】

21歳から臨床検査技師として病院勤務。30歳を過ぎたころから仕事も遊びもフル回転とはいけなくなり、心身の変化を感じてヨガをはじめました。

徐々に肩こり、腰痛が改善し体が軽くなり、その後ムーンサイクルヨガに出会いさらに意識も変わっていきました。

女性のからだや毎月の心身の変化を「まず知る」ということだけでも、日々の不調のケアに役立ちます。

そして毎日頑張っている女性にとって、自分を無理にコントロールして突き進むのではなく「それに寄り添う」ということが、いつもごきげんに過ごすヒントになるのではないかと思います。

今回の講座は2時間のダイジェスト版です。この機会にあらためて自分自身の体とところをふりかえてみてはいかがでしょうか。

ヨガスタジオプラーナ 0596-28-1845