



# プラーナ通信 2024/11月



秋も深まってまいりました。11月7日は立冬、暦の上では冬になりますね。夕方もつるべ落としあつという間に暗くなります、今年も残り2ヶ月、体調管理して1年を健康で締めくくりましょう。



## 11月のイベント

プラーナはヨガレッスンで協力します



普段はスタジオで行っているヨガも、野外や異空間など場所が変われば、新鮮でその場所のパワーを受け取る事が出来ます。転地効果と言って普段と異なる環境に身を置くことで五感が刺激されて精神的にも肉体的にも良い影響を得ることが出来ます。イベントを機会に是非体験してみてください。



- 11/10 (日) 10:00~15:00 **三重交通Gスポーツの杜伊勢 感謝フェスティバル**  
 ☆ 青空ヨガ 陸上競技場 芝生 9:00~9:45  
**参加費無料** ☆ ワンポイントヨガ 10時~・11時~・13時半~ (3クラス/30分)

- 11/23(土) 16:30~20:30 **二見ヒーリングナイト 二見浦海岸周辺**  
 ☆ 賓日館観覧付きナイトヨガ 二胡の生演奏を聴きながら~  
 ● 6時半~**満席** ● 7時半~**募集中**

\* 詳細は各チラシを参照して下さい



代行レッスン 23(土)13:30 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ **鷲&ダウンドック**



**スタジオ休講日**

**11/29・30**

◎鷲(わし) : 肩こり解消。二の腕、足の引き締め。アップ効果。  
◎ダウンドック : 腕と脚の強化。脳を休める。消化機能の改善

12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。百五銀行引落11/29 他銀行引落し12/6です。