



## 漢方養生 & クリパルヨガ zoom オンラインクラス

4月11日土曜日から、開講。



### “Stay home”

これからはしばらくの間、私たちには、留まることが求められます。

留まることが苦手だという人は、意外と多いかもしれません。私もそうです。

いつも何かを考え、いつもどうにかしようと心身共に慌ただしく過ごしていると感じています。

留まるというのは、何もしないということではありません。

何も出来ないということを意味するのでもありません。

与えられたこの時間、何に向かい、何に気づき、何を变え、何を变えず、これからどう生きるのか、どう生きたいのか、自分の中に見つけてくるヨガの時間を、今だからこそ、共有しませんか。

動かないでいることで増えてくる硬さや不安、恐れを、身体を動かすことで成長のための智慧に変えていきましょう。



### 日々の練習と学びのためのオンラインクラス。

＊ オンラインクラスでは、通常クラスに加えて、一日を振り返り心身をリセットする「おやすみ前の呼吸法と瞑想の時間」、月経前・月経中・更年期症状のための「ウーマンズヨガ」のクラスを新設しました。アーユルヴェーダ養生や、ヨガについての講義の講座も、今後開設予定です。

＊ Zoomで初めてこのクラスにご参加頂く方は、お申し込みを頂いた後、各クラスの始まる30分前にはミーティングに入って頂き、コンタクトを取れる状態にして頂くことをお願い致します。  
⇒初回者の方は、クラス参加の前に、zoomを使って個別の面談をさせていただきます。

＊ 池袋ウェルネスラボのヨガクラス、自由学園のしののめ茶寮のクラスが始まってからも、オンラインクラスは継続していきます。その場合は、オンラインを含めスケジュールは一部変更になりますことをご了承ください。

＊ 参加される皆さんの状況を見て、ベストな形にしていけるように努力して参りますので、ご意見などありましたら私に直接、または中田先生にもお伝え下さい。

## クラスについて

体験を深めるためのレギュラークラス。どちらもご自分に合わせて活用して、皆さんの日常に取り入れて頂きたく思います。健康とは何かということ、自分の中に見つけていく学びを深める場として、活動していきたいと思っています。

料金 月 5500 円 (フリーパス)

下記のクラスの中から自分のスケジュールに合わせて、好きなときに参加できます。

### 【クラスの種類】

☆おやすみ前の呼吸+瞑想(30分)

水・金・日 22:00~22:30 4/12(日)からスタート

☆漢方&クリパルヨガ(75分)

火・木・土 10:00~11:15 4/11(土)からスタート

火・木※ 15:00~16:15 4/14(火)からスタート

※緊急事態宣言及びコロナウィルスの影響による特別クラスとなります。

池袋クラスと自由学園クラスが開講した際は、一部変更となります。

☆ウーマンズヨガ(月経前・月経中・更年期症状・60分)

月 15時~16時 4/13(月) からスタート

## 支払い方法

### 1. PayPal

アカウント登録が必要です。登録すると、携帯電話やPCから銀行口座やクレジットカードでのお支払いが可能です。(手数料はかかりません)

振込先 PayPal.Me/yojyoyoga

※PayPal 利用についての手順 <https://www.paypal.com/jp/webapps/mpp/personal/how-paypal-works>

### 2. 銀行振り込み

振込先 三井住友銀行 大泉支店 7206906 サイトウ アカナ

手数料はご負担をお願い致します。

※1、2のどちらの対応も難しい場合は、個別にご相談下さい。

## 受講手順

1. zoom クラス参加希望される方は、このメールに返信をする形で、参加希望のご連絡をお願いします。
2. 上記方法にて、お支払いをお願いします。
3. 振り込み完了を確認後、クラス参加のための zoom のミーティングアドレスとパスワードを、メールでお送りします。
4. zoom をスマホ、タブレットまたは PC に準備し、アカウントの作成をする。  
(スマホ、タブレットはアプリをダウンロード、パソコンは Zoom で検索をして下さい。こちらで名前を確認出来るよう、無料アカウントの作成をお願いします)
5. 参加当日、30 分前からミーティングを開けますので、自由にテストして時間までにご参加ください。  
(参加方法は、振り込み確認後のメールに記載します。)

\* 振り込みを確認させて頂いた時点でお申し込み完了とし、期限はその日からひと月毎になります。  
やむを得ず休講とする場合は、事前にお知らせ致します。

### \* 単発での参加について

ドロップイン (単発) での参加は、支払いの管理が困難であることと、皆さんにできる限り継続して頂きたいことから、月謝制にさせて頂きましたこと、ご了承頂ければ幸いです。

身体が感じていること、心が気付いていることをそのままにせず、表現して、皆さんが自分自身と優しく関わる時間にしたいと思っております。

Zoom は、最初は難しく感じるかもしれませんが、慣れればとても簡単です。

新しいことにチャレンジする良いきっかけにさせて頂けると幸いです。

久しぶりの参加の方も、大歓迎です。

皆さんと、離れて繋がる、健康であるための時間にしていきます。

どうぞよろしくお願い致します。

ヨガ教師 **齋藤 奏** (あかな)

\*お申し込みはメールにてお願い致します\* [yogaakana@gmail.com](mailto:yogaakana@gmail.com)