



# Namo yoga Schedule 2023/12月



アーユルヴェーダに基づく伝統的なヨーガ教室 Namo yoga & bodycare

輪島・隠れ家的 自宅ヨガスタジオ 輪島市二勢町50-7

☎080-3042-1581 miwako (永谷)

<https://www.yoganamo.com/>

＼初心者・体験者大歓迎／

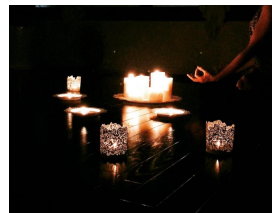
体験レッスン随時おこなっております!!



日	月	火	水	木	金	土
Instagram  @NAMO_YOGA	公式LINE  お友達募集中♪	<p>今年もあと1ヵ月。何かという訳でもなくバタバタする...まさに「何となく...」は過去の経験からくるマインドのトラップであり実際は時間とは自分の心の持ち方次第で変化するものだと思います。師走の忙しい時期こそ、心を今この瞬間に意思を向けて、今日やることに集中しましょう、それが明日、来年にむけてと繋がっていく気がしています。今年もラストまでよろしくお祈りします。</p>			1 10:00-11:15 シニアヨガ	2 10:00-11:15 身体を整えるヨガ 12:00-13:30 【個別】
3 9:00-10:15 朝アロマヨガ 11:00-12:30 【個別】	4 10:00-11:15 やさしいヨガ 14:00-15:15 シニアヨガ	5  19:30-20:45 安眠アロマヨガ	6 10:00-11:15 マルマ・リンパケア 19:30-20:45 安眠アロマヨガ	7 定休日	8 10:00-11:15 シニアヨガ 19:30-20:45 骨盤調整ヨガ	9 10:00-11:15 身体を整えるヨガ 12:00-13:30 【個別】
10 9:00-10:15 朝アロマヨガ 11:00-12:30 【個別】	11 10:00-11:15 やさしいヨガ 14:00-15:15 シニアヨガ	12 13:00-17:00 【個別】 月礼拝もします	13 10:00-11:15 マルマ・リンパケア 19:30-20:45 新月のデトックスヨガ	14 定休日	15 10:00-11:15 シニアヨガ 19:30-20:45 リラックスフロー	16 10:00-11:15 身体を整えるヨガ 12:00-13:30 【個別】
17 9:00-10:15 朝アロマヨガ 11:00-12:30 【個別】	18 10:00-11:15 やさしいヨガ 14:00-15:15 シニアヨガ	19 10:00-12:00 【個別】 13:00-17:00 【個別】	20 10:00-11:15 マルマ・リンパケア 19:30-20:45 骨盤調整ヨガ	21 定休日	22 10:00-11:15 シニアヨガ 19:30-20:45 ピラティス(小路)	23 10:00-11:15 身体を整えるヨガ 12:00-13:30 【個別】 19:30-20:45 クリスマス・キャンドルヨガ
24 9:00-10:15 朝アロマヨガ 11:00-12:30 【個別】	25 10:00-11:15 やさしいヨガ 14:00-15:15 シニアヨガ 🎄クリスマス🎄	26 10:00-12:00 【個別】 13:00-17:00 【個別】	27 10:00-11:15 マルマ・リンパケア 19:30-20:45 安眠アロマヨガ	28 定休日	29 12/29-1/4まで お休み	30 お休み

31  
お休み  
良いお年を  
お迎えください♪

**12/23(土)19:30～ クリスマス・キャンドルナイトヨガ** 参加費500円  
キャンドルのゆらぎは「1/fゆらぎ」の一つであり、この「1/fゆらぎ」とは自然界にある人間の鼓動と同じリズムのことです。他には月の光、星の瞬き、鳥のさえずり、葉が風になびく音などがあります。この「1/fゆらぎ」には、交感神経の興奮を整えて、リラックスさせる効果があるのです。またキャンドルはキャンドルセラピーとして、不眠治療の1つとしても用いられており、不眠や精神安定にも効果があるとされています。  
1時間のキャンドルヨガは、1時間のマイセラピーとなります♪  
(スタジオ手作りアロマキャンドル1個・プレゼント付き)



●【個別】枠について● プライベートヨガ、アーユルヴェーダカウンセリング/ オンラインも可  
ボディケア(マルマ療法・タイ古式・筋調整)は1人ひとりに合わせたパーソナル施術です

●初回ヨガ体験●2,000円(2回分) ●チケット/月謝会員●4,000円(4回)~/お得な月間フリーパス会員(通い放題)/65歳以上シニア割り-1,000円