

日本語訳は英文ニュースの下にあります。

(FOR JAPANESE: PLEASE SCROLL DOWN TO END OF ENGLISH)

SUN AND MOON YOGA FEBRUARY 2010 NEWSLETTER CONTENTS:

Inspiration

February Substitute Schedule

2010 Workshops:

- THY 4 Teacher Training with Ted Lafferty Starts Feb 11
- March Restorative Yoga TTC with Leza Lowitz--SOLD OUT!!!
- March-April THY workshops with Masa in Naka-Meguro
- April 24/25 Women's Tantra and Tao Lifeshop with Sara Shivani
- April 29 All-Day Abundance Flow Workshop w/Leza
- June 12 Self-Defense and Energy Skills Workshop with Shogo Oketani
- July THY 2 TTC with Yvonne Jacques
- October Restorative Yoga TTC with Leza Lowitz

"In the Sermon on the Mount, Jesus makes a prediction that to this day few people have understood. He says, "Blessed are the meek, for they shall inherit the earth." In modern versions of the Bible, "meek" is translated as humble. Who are the meek or the humble, and what does it mean that they shall inherit the earth?

The meek are the egoless. They are those who have awakened to their essential true nature as consciousness and recognize that essence in all "others," all life forms. They live in the surrendered state and so feel their oneness with the whole and the Source. They embody the awakened consciousness that is changing all aspects of life on our planet, including nature, because life on earth is inseparable from the human consciousness that perceives and interacts with it. That is the sense in which the meek will inherit the earth.

A new species is arising on the planet. It is arising now, and you are it!"

--Eckhart Tolle, A New Earth

FEBRUARY SUBSTITUTE SCHEDULE

Monday 1st February - Vinyasa Flow 10.30 -12.00 Em ->Tomo*
Monday 1st February - Vinyasa Flow 5.30-7.00pm Em ->Ted
Monday 1st February- Beginning Yoga - 7.30-9.00 Em ->Ted
Wednesday February 3, 7:30-9:00pm Leza--Sivananda w/Tomo*
Thursday 4 February- Hatha Flow- 5:30-7:00pm Shivani->NO CLASS
Thursday 4 February- Hatha Flow- 7:30-9:00pm Shivani->NO CLASS
Saturday 6 Feb 12:30-2:00 Vinyasa Leza-->Tibetan Heart w/Masa*
Saturday 6 Feb- Kripalu 14:30-16:00 Akiko-Sivananda w/Tomo*
Wednesday 10 Feb-Beginning Yoga 5:30-7:00pm Leza-->Ted
Wednesday 10 Feb-Vinyasa Flow Yoga 7:30-9:00pm Leza-->Ted
Thursday 11 February 10:30-12:00 Beginning Yoga w/ACO-NO CLASS
Thursday 11 February 12:30-2:00pm Vinyasa Flow w/ACO-NO CLASS
Thursday 11 February- Hatha Flow- 5:30-7:00pm Shivani-NO CLASS
Thursday 11 February- Hatha Flow- 7:30-9:00pm Shivani-NO CLASS
Saturday 13 Feb 12:30-2:00 Vinyasa w/Leza-Tibetan Heart w/ Masa*
Wednesday 17 Feb-Beginning Yoga 5:30-7:00pm Leza->Ted
Wednesday 17 Feb-Vinyasa Flow Yoga 7:30-9:00pm Leza->Ted
Thursday 18 February- Hatha Flow- 5:30-7:00pm Shivani->NO CLASS

Thursday 18 February- Hatha Flow- 7:30-9:00pm Shivani->NO CLASS
Saturday 20 February 10:30-12:00 Vinyasa w/Leza->Ted
Saturday 20 Feb 12:30-2:00 Vinyasa w/Leza->Tibetan Heart w/ Masa
Sunday 21 February 16:30-18:00 Ashtanga Basics w/EM-NO CLASS
Thursday 25 February- Hatha- 5:30-7:00pm Shivani-> Vinyasa w/Em
Thursday 25 February- Hatha- 7:30-9:00pm Shivani->Vinyasa w/Em
Saturday 27th February- Vinyasa Flow- 10:30-12:00 Leza ->Em
Saturday 27th February- Vinyasa Flow- 12:30-2:00 Leza ->Em

2010 Workshops

For more information about our 2010 workshops or to register, please see our website:
<http://sunandmoon.jp/current-workshops>

The Yoga Studies Institute and Sun & Moon Yoga Presents
Tibetan Heart Yoga 20-Hour Yoga Studies Institute Teacher Training
with Ted Lafferty. First time in Japan!
Tibetan Heart Yoga Series 4: The Five Winds
20-Hour Teacher Training February 11-21, 2010

Cost: 65,000yen.

ONLY ONE SPACE LEFT--REGISTER NOW!

The TTC will be in English, with full Japanese interpretation provided by Masaaki Nakajima and Tomoko Kawahara.

Sun and Moon Co-sponsors THY Series 1-7 workshops with Masa in Naka Meguro from 3/6/10 to 4/29/10. These workshops are in Japanese. For more information, scroll down to Japanese text below, see www.tibetanheartyyoga.jp or email Masa at reserve@tibetanheartyyoga.jp. Register soon to ensure a spot.

Exploring our Feminine Nature through Yoga~ Goddess Lifeshop with Sara- Shivani
Tao and Tantra Yoga for Women at Sun and Moon Yoga, April 24/25

April 24 Lifeshop (Saturday) 4:30-9:30pm Exploring Session One
April 25 Lifeshop Exploring Session Two (Sunday) 18:45-22:15

Cost: Session One and Two: 20,000 yen (plus option to buy Jade egg, 3,000 yen)
Session One only participation: 15,000 yen (plus option to purchase Jade egg, 3,000)
Workshops are Bilingual in Japanese and English translated by Sara Shivani.
Limit: 18 people.

ANNUAL ABUNDANCE FLOW WORKSHOP
Creating Abundance-Money as Flow **BACK BY POPULAR DEMAND!**
A One-Day **CRASH COURSE** in Energy Flow and Manifesting
with Leza Lowitz at Sun and Moon Yoga

THURSDAY, April 29, 2010, 10AM-5PM (HOLIDAY)

SET GOALS FOR THE YEAR AND CHART A NEW COURSE FOR YOUR LIFE!!!
Cost: 20,000yen. The workshop will be in English with Japanese interpretation by Kaeko Yasuda.

Self-Defense & Energy Skills Workshop: Harnessing the Power of Ki
with Shogo Oketani, Karate Buff and Gentleman
Saturday June 12, 5:00pm-8:00pm at Sun and Moon Yoga, Meguro

Using The Power of Ki for Self-Defense and to Enhance your Life
Limited to 18 people. Cost: 5000 yen. Bilingual with E/J translation provided by Shogo.

The Yoga Studies Institute and Sun & Moon Yoga Presents
Tibetan Heart Yoga Series Two: 20-Hour Yoga Studies Institute (YSI)
Teacher Training with Yvonne Jacques July 16-19, 2010

Friday July 16, 7:30pm-10:30pm
Saturday July 17, 4:30pm-9:30pm
Sunday July 18, 6:30pm-9:30pm
Monday July 19 (National Holiday) 8:00am-5:00pm

THY 2 "Mahamudra--Meet Your Mind," features unique a Tibetan and classical Indian style of asana, inner body anatomy, an exploration of how karma and emptiness work together in your yoga practice and your life, and the ultimate purpose and goal of yoga.

Cost: 65,000yen for this 20-hour TTC. This TTC will be in English, with full Japanese interpretation provided by Masaaki Nakajima and Tomoko Kawahara. Certification awarded upon successful completion of TTC.

20-Hour Restorative Yoga Teacher Training Certification Course
with Leza Lowitz at Sun and Moon Yoga in October, 2010

Saturday October 2, 4:30pm-9:30pm (5 hours)
Monday October 11 11:00am-5:00pm (National Holiday- 5 hours, includes lunch/breaks)
Saturday October 16 4:30pm-9:30pm (5 hours)
Saturday October 23 4:30pm-9:30pm (5 hours)

Another session of this popular, comprehensive and life-changing teacher training.

Course Translation by Tomoko Kawahara. Japanese and/or English training manual provided upon completion. Certificate awarded upon successful completion of course.
Payment instructions will be sent upon receipt of your request. Early application is strongly suggested.
Cost: 65,000.
Limit: 24 students. Course fills up quickly, so register soon to ensure a spot.

If you would like to be removed from this list, or if you have received this mailing more than once, please let us know by hitting Reply and typing "Please Remove" or "Double" in the subject line.

With all best wishes to everyone for a peaceful, healthy and harmonious new year and much gratitude for your support and friendship during 2009.

Shanti,
Leza

(日本語版)

インスピレーション

2月の代講・休講スケジュール

2010年のワークショップ:

- 2月 テッド先生によるチベットハートヨガ4指導者養成コース
- 3月 リザ先生と学ぶリストラティブヨガ指導者養成コース -- 満員!
- 3,4月 マサ先生のチベットハートヨガワークショップ in 中目黒
- 4/24,25 シヴァニ先生の女性のためのタントラとタオヨガライフショップ
- 4/29 リザ先生と学ぶアバンダンスフローワークショップ
- 6/12 ショウゴ先生によるセルフディフェンス&エナジーワークショップ
- 7月 イヴォンヌ先生によるチベットハートヨガ2指導者養成コース
- 10月 リザ先生と学ぶリストラティブヨガ指導者養成コース

インスピレーション

「イエス・キリストの山上の垂訓は、今日に至るまで解釈の難しい教えとなっています。“心の貧しき者は幸いである。なぜなら、彼らはこの大地を受け継ぐべき人々だから。”現代の聖書では、“心貧しき者”は、“謙虚な人”と訳されています。心貧しき者、あるいは謙虚な人とは、どのような人のことでしょうか。そして“この大地を受け継ぐ”とはどういう意味でしょうか。心貧しき者とは、エゴのない人といえるでしょう。彼らは、意識としての自らの真の本質を覚めさせて(悟りを開いた)人々であり、すべての他の人々、すべての生命体にその本質を認めているのです。そして彼らは、自己を投げ捨てた境地に生きています。ですから、全体と、そしてすべてのものの源と一体であると感じているのです。彼らは、自然を含めたこの地球上の生命のすべての状況を変えつつある、悟りを開いた意識を具現化しています。なぜなら、地球上の生命は、この星を受け入れ、この星と交信する人々の意識と不可分だからです。これが、“心貧しき者”がこの大地を受け継ぐということの意味するところです。

今、この地球の上には新しい種族が現れつつあります、それは、まさにあなたなのです。

エックハルト・トール「新しい大地」

2月の代講・休講スケジュール

- 2/1(月)午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー(エム先生)->トモ先生
- 2/1(月)午後 5:30-7:00 ビンヤサフロー(エム先生)->テッド先生
- 2/1(月)午後 7:30-9:00 ビギニングヨガ(エム先生)->テッド先生
- 2/3(水)午後 5:30-7:00 ビギニングヨガ(リザ先生)->トモ先生シバナナダ
- 2/3(水)午後 7:30-9:00 ビンヤサフロー(リザ先生)->トモ先生シバナナダ
- 2/4(木)午後 5:30-7:00 ハタフロー(シヴァニ先生)->休講
- 2/4(木)午後 7:30-9:00 ハタフロー(シヴァニ先生)->休講
- 2/6(土)午後 12:30-2:00 ビンヤサフロー(リザ先生)->マサ先生チベットハート
- 2/6(土)午後 2:30-4:00 クリパルヨガ(アキコ先生)->トモ先生シバナナダ
- 2/10(水)午後 5:30-7:00 ビギニングヨガ(リザ先生)->テッド先生
- 2/10(水)午後 7:30-9:00 ビンヤサフロー(リザ先生)->テッド先生
- 2/11(木)午前 10:30-12:00 ビギニングヨガ(アコ先生)->休講
- 2/11(木)午後 12:30-2:00 ビンヤサフロー(アコ先生)->休講
- 2/11(木)午後 5:30-7:00 ハタフロー(シヴァニ先生)->休講
- 2/11(木)午後 7:30-9:00 ハタフロー(シヴァニ先生)->休講
- 2/13(土)午後 12:30-2:00 ビンヤサフロー(リザ先生)->マサ先生チベットハート
- 2/17(水)午後 5:30-7:00 ビギニングヨガ(リザ先生)->テッド先生
- 2/17(水)午後 7:30-9:00 ビンヤサフロー(リザ先生)->テッド先生
- 2/18(木)午後 5:30-7:00 ハタフロー(シヴァニ先生)->休講
- 2/18(木)午後 7:30-9:00 ハタフロー(シヴァニ先生)->休講
- 2/20(土)午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー(リザ先生)->テッド先生

2/20(土)午後 12:30-2:00 ビンヤサフロー(リザ先生)->マサ先生チベットハート
2/21(日)午後 4:30-6:00 アシュタンガベーシック(エム先生)->休講
2/25(木)午後 5:30-7:00 ハタ(シヴァニ先生)->エム先生ビンヤサフロー
2/25(木)午後 7:30-9:00 ハタフロー(シヴァニ先生)->エム先生ビンヤサフロー
2/27(土)午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー(リザ先生)->エム先生
2/27(土)午後 12:30-2:00 ビンヤサフロー(リザ先生)->エム先生

2010年のワークショップ

※ワークショップについての詳細、お申込みは、スタジオのウェブサイトをご覧ください：
<http://sunandmoon.jp/jp/current-workshops>

ヨガ・スタディーズ・インスティテュート(YSI)&Sun & Moon Yoga 共催
テッド・ラファティによるチベット・ハート・ヨガ：
YSI 指導者養成コース(20時間)
2010年2月 日本初開催！

定員残り 1 枠です。お申込みは今すぐ！

チベット・ハート・ヨガ シリーズ 4： 五つのヴァーユ(五風の体験)
指導者養成コース 20 時間 2010 年 2/11(木/祝)、
2/13(土)、2/20(土)、2/21(日)

参加費：65,000 円

日本語通訳： 中島正明、川原朋子 (本コースは英語で行なわれます)

Sun and Moon Yoga 協賛 マサ先生のチベット・ハート・ヨガ シリーズ 1-7 ワークショップ
3/6(土)から 4/29(木/祝)、 中目黒にて開催

「チベット・ハート・ヨガ」の「プラクティス！」シリーズ
“アーサナ シークエンスの完全な実践”

今回は「チベット・ハート・ヨガ(THY)」のプラクティス(アーサナシークエンス)を、最初から最後まで省くことなく完全に実践します。
通常のクラスやワークショップでは、時間的な理由から、アーサナシークエンスを完全に実践することは難しいのが現状です。そして、これまでご参加いただいた皆様からも「アーサナをプラクティスする機会が欲しい！」とのご意見を多数いただきました。このため、THY を完全に体験していただきたく、今回の「プラクティス！」シリーズを組むことになりました。

これまで THY のワークショップに参加されただ方が、そのアーサナをしっかりと、そして、継続して行いたい場合に、とても良いでしょう。もちろん、THY が初めての方も、この「プラクティス！」シリーズにご参加いただくことで、その効果をしっかりと体験していただけるため、最初のきっかけとしても最適です(今回のクラスは全て日本語で行なわれます)。ぜひ、ご参加ください！

□ 共催：Tibetan Heart Yoga Japan

Sun and Moon Yoga

□ 日時：各回 10:00-12:00(少し時間がオーバーすることもあります)

3月6日(土)、3月13日(土)、3月20日(土)、3月27日(土)

4月17日(土)、4月24日(土)、4月29日(木・祝)

□ 受講費：3,500 円(全シリーズご参加の方は 22,000 円)

□ 定員：18 名

□ 講師：masa(中島正明)

□ 場所：SAKURA スタジオ

〒153-0061 東京都目黒区中目黒 2-5-28(中目黒駅 徒歩7分)
地図はこちら↓
<http://map.yahoo.co.jp/pl?p=%CC%DC%B9%F5%B6%E8%C3%E6%CC%DC%B9%F5%A3%B2%A1%DD%A3%B5%A1%DD%A3%B2%A3%B8&lat=35.63653972&lon=139.70726583&type=&ei=euc-jp&v=2&sc=3&gov=13110.16.2.5.28>

□ お問い合わせ・お申し込み：お名前、お電話番号、ご参加のシリーズをお書きの上、reserve@t-ibetanheartyyoga.jp までメールをお送りください。

チベット・ハート・ヨガの基本コンセプトはこちらをご覧ください：
<http://tibetanheartyyoga.cocolog-nifty.com/blog/cat36163915/index.html>

セーラ・シヴァニによる女神のライフショップ~ ヨガを通じて女性性を探求する
女性のためのタオ・ヨガとタントラ・ヨガ

4/24(土) 4:30-9:30pm ライフショップ セッション1
4/25(日) 6:45-10:15pm ライフショップ セッション2
参加費：全2セッション 20,000円
(オプションとしてジェード(水晶)・エッグを3,000円でご購入頂けます)
セッション1のみ 15,000円
(オプションとしてジェード(水晶)・エッグを3,000円でご購入頂けます)
定員：18名
このワークショップは、英語と日本語で行なわれます。

年に一度のアバンダンス・フローワークショップ

ご好評にお応えして今年も開催します！リザ・ロウイツによる1日集中講座
豊かさを創造する？フロー(流れ)としてのお金 エナジーフローとマニフェスティング(実現化)
4/29(木/祝) 10:00am-5:00pm
新年の目標を立て、人生に新たな道を築きましょう！！
参加費：20,000円
日本語通訳：安田 賀恵子(このワークショップは英語で行なわれます)

オケタニショウゴによるセルフ-ディフェンス&エナジーワークショップ：気の力を生かす

6/12(土) 5:00pm-8:00pm
気の力を利用して心身を護り、人生を豊かにしましょう。
定員：18名
参加費：5000円
このワークショップは、英語と日本語で行なわれます。

ヨガ・スタディーズ・インスティテュート(YSI)&Sun & Moon Yoga 共催
イヴォンヌ・ジェイクスによるチベット・ハート・ヨガ：YSI 指導者養成コース-20時間

7/16(金) 7:30pm-10:30pm
7/17(土) 4:30pm-9:30pm
7/18(日) 6:30pm-9:30pm
7/19(月/祝) 8:00am-5:00pm

チベット・ハート・ヨガ(THY)シリーズ 2 "マハームドラー：自分のマインド(心)と出会う"
では、チベット独特のアサナと、インド伝統のアサナ、内なる体の解剖学を取り上げます。また、カルマと空性が連携してヨガのプラクティスや日常生活にどう作用するのか、ヨガが目指す究極の目的とは何かを探ります。

参加費：65,000円

日本語通訳：中島 正明、川原 朋子 (本コースは英語で行なわれます)

受講終了証を得るために課題の提出が必要です。

2010年10月 リザ・ロウイツと学ぶリストラティブ・ヨガ 20時間指導者養成コース(RTTC)

10/2(土) 4:30pm-9:30pm(5時間)

10/11(月/祝) 11:00am-5:00pm(5時間。途中ランチタイム/休憩があります)

10/16(土) 4:30pm-9:30pm(5時間)

10/23(土) 4:30pm-9:30pm(5時間)

ご好評にお応えして、総合的かつ人生の転機となるこの指導者養成コースを再び開催します。

参加費：65,000円

定員：24名 (すぐに定員に達することが予想されます。お申込みはお早めに！)

日本語通訳：川原 朋子

本コースの全課程を修了した方には、日本語あるいは英語のトレーニングマニュアルと、終了証を贈呈します。お申込み後、お支払いについての詳細をお送りします。ぜひ早めのお申込みをお勧めします。

ニュースレターの購読を希望されない方、あるいはこのメールを重複して受け取ってしまった方は、**"Please Remove"**(購読停止)か**"Double"**(二度受け取ってしまった場合)を題名に入れて返信してください。なお、現在メーリングリストを更新中です。不都合がありましたらお詫びします。もし海外に移られた方がいらっしゃれば、ぜひご連絡ください。

皆さんにとって平和に満ち溢れ、健やかで、調和のとれた新年でありますように。旧年中、皆さんからお寄せ頂いたご支援、友情に心から感謝します。

シャンティ、
リザ