

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 MARCH 2010 NEWSLETTER CONTENTS:

Inspiration

March Substitute Schedule

April Class Change Heads' Up

Workshops:

- NEW WORKSHOP--May 2 & May 8 Daphne Tse and Ellen Watson Song and Dance
- 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
- Tibetan Heart Yoga Full Practice Course w/Masa starts in May
- June 12 Self-Defense and Energy Skills Workshop with Shogo Oketani
- July THY 2 TTC with Yvonne Jacques
- October 20-hour Restorative Yoga TTC with Leza Lowitz

Bilingual PRENATAL TEACHER SOUGHT

Friends of Sun and Moon Events/Notices

You don't have a soul, you *are* a soul. You have a body.

--C.S.Lewis

March Substitute Schedule

Tuesday, March 23rd Vinyasa Flow 6:00pm-7:30pm Stacey-->Em

Tuesday, March 30th Sivananda 12:30-2:00pm Tomo--->Em

Tuesday, March 30th Vinyasa Flow 6:00pm-7:30pm Stacey-->Em

April Class Change Heads-Up

Monday 2:30-4:00pm Tibetan Heart Yoga Class moves to Wednesday 14:00-15:30 from April 7.

From March 29 Tibetan Heart Yoga regular class on Monday 2:30-4:00pm will be discontinued. Instead this class will be offered every Wednesday 14:00-15:30, with the first class starting on 7th of April. Join this powerful practice of the ancient lineage that purifies your whole being inside out!

NEW WORKSHOP:

May 2 & May 8 Daphne Tse and Ellen Watson Song and Dance

Sunday May 2 6:30-9:00pm

MovingSong: Your Body is a Musical Instrument

Cost: 4,000 yen

Join Ellen & Daphne to enter into the world of soulful connection through song, dance & poetry, tapping into the sources that help to nourish creativity, awareness and connection. This workshop is an especially sweet opportunity for those who are drawn to artistic, transformational and contemplative practices--to glean the jewels from these combined disciplines.

Ecstatic Dance practice, when united with Sacred Sound & Song, invites us to experience bliss, to move through our fear, anger, release sadness, and delivers us to the arms of our Creator, the Be-

loved. We'll dance the dances and sing the songs that are ready to be lived in each of us. In small movements and huge leaps, we'll unearth the full range of who we are and what we have to offer. Open to all!

Saturday May 8 4:30-6:30pm

MovingSong: Sounding and Moving the Chakras

Cost: 4,000 yen

Join Ellen and Daphne for an exploration of using breath, sounds, song and dance to activate the energy of your chakras. Inspired by music from around the globe, your feet will dance, your bones will shake and your spirit will fly quieting your mind. With all circuits open, we'll sound and sing from our feet, bellies and hearts leaving our chakras balanced and open to give and receive.

followed by

Saturday May 8 7:00-9:00pm

Sacred Song and Kirtan Concert with Daphne Tse & Friends!

Cost: 3,000 yen

Join musician Daphne Tse for an evening of chanting and singing to the Divine! We'll sing sacred songs from many traditions honoring the Shakti that is within each of us, opening our hearts and connecting through our voices together. No singing or musical experience needed! If you can talk, you can sing... so come and join us, freeing your voice and opening your heart.

About the Instructors:

With over 35 years of combined experience in ecstatic dance, music, yoga & healing modalities; Ellen and Daphne have joined forces to create MovingSong: an immersion into the world of dance, singing, movement and yoga.

Ellen Watson is celebrating her 25th year on staff at Esalen Institute, where she studies, practices and teaches various modalities of moving meditation practice. A licensed minister, Ellen believes that the core of all healing begins in the realm of the heart and the Spirit. Among her great pleasures are opening the door for people to dance, to sing and play and pray, to touch and be touched. She is passionate about spreading the good news about how waking up can heal and transform the mind, body and soul. Ellen is a teacher of Esalen® Massage, Gabrielle Roth's 5Rhythms™, Holotropic™ Breathwork, SpiritDance, The Art of Essential Touch, and Your Body is a Musical Instrument. From 1984 through 2003, Ellen developed and administered the Movement Arts Program at Esalen. In 1996, she founded MovingVentures™ School, whose mission is education in the somatic arts, focusing on women and men in developing countries, and the southern USA. MovingVentures™ faculty offer workshops, retreats, and trainings at Esalen, in Bali, and at other inspiring locations around the globe. Her website is <http://www.movingventures.com>

Daphne Tse is a soulful singer/songwriter originally from Texas. She explored music through many venues & was drawn to the west in 1994 (relocating to Los Angeles). Ever since her first yoga class in 1994, she has merged her spiritual practice with her contemporary folk singer/songwriter style. She has played for numerous yoga retreats in India, Greece, Guatemala, Costa Rica and now Bali. She studied music at the University of Texas in Austin, The Old Town School of Folk Music in Chicago and kirtan music with Jai Uttal and Daniel Paul in Guatemala. She is currently working on her full-length album in Bali. She has released tracks on yoga music compilations on Sounds True and yoga DVD projects on Acacia with Shiva Rea. Her CD, "Mata," was released this year. For more information, please see <http://www.daphnetse.com>

SEE OUR WEBSITE FOR MORE INFORMATION AND TO REGISTER:

<http://sunandmoon.jp/current-workshops>

PRIVATE LESSONS with Daphne or Ellen

Monday May 10th from 12:30pm-5:00pm

Sun and Moon studio is open for private lessons in voice, movement, chanting with either Daphne or Ellen.

1 hour is 12,000 yen. 1.5 hours is 15,000 yen.

To make an appointment for a PRIVATE LESSON, please contact Daphne or Ellen directly at: ellen@movingventures.org
or dmusic9@gmail.com

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.

SEE OUR WEBSITE FOR MORE INFORMATION AND TO REGISTER:

<http://sunandmoon.jp/current-workshops>

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)

ONLY A FEW SPACES LEFT. REGISTER SOON!

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.

SEE OUR WEBSITE FOR MORE INFORMATION AND TO REGISTER:

<http://sunandmoon.jp/current-workshops>

Tibetan Heart Yoga (THY)

"Full Practice"Series Course with masa

Sun and Moon Co-hosts THY "Full Practice"Series with masa from 5/17/10 to 8/30/10.

Dates: MONDAYS 5/17, 24, 31, 6/7, 14, 21, 28, 7/5, 12, 26, 8/2, 9, 23, 30

Time: 12:30-16:30

Cost: 98,000 yen for total series

Place: Sun and Moon Yoga

About Tibetan Heart Yoga

Tibetan Heart Yoga (THY) is a powerful and unique style of practicing yoga, continuing the lineage of the ancient tradition of Tibetan Buddhism. One of the most prominent features of THY practice is the union of the inner and outer methods, where we work from the inside and outside. We work from the outside with our pranayama (breathing) and asana (posture) to approach the inner layers of being. We also work from the inside with our meditation and ethical practices, planting good karmic seeds and bringing wholeness to our yoga practice. When those two are practiced together on the yoga mat, the intention or motivation with which we practice the asana is regarded as the single most important element of the THY practice. THY has 10 series, each of which has a background teaching, accompanied by an asana sequence, pranayama, meditation, mantra, and other unique THY methods.

Course Content:

This course is about practicing Tibetan Heart Yoga as "fully" as possible at the moment. Full practice here means, asana, meditation, dharma study, and keeping mindfulness in everyday life. In a way, you will learn how to live yoga.

The course is programmed in a way that students make gradual progress in an safe and enabling environment at their own pace.

With the Series 1 and 2 being integral part of THY practice, the course will highlight teachings from those Series, while other series elements are also introduced, and asana sequences are comprehensively practiced.

For more information on the "Series" please see <http://yogastudiesinstitute.org/?subdirectory&idp=101&subidp=50>

These workshops are in Japanese.

For more information about the workshop, see <http://purna-flow.cocolog-nifty.com/blog/2009/12/post-084e.html>

For more information about Tibetan Heart Yoga, see <http://www.tibetanheartyyoga.jp> or <http://yogastudiesinstitute.org/?subdirectory&idp=101&subidp=50>

To register and for any inquires, email Masa at reserve@tibetanheartyyoga.jp.

Register soon to ensure a spot.

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.

SEE OUR WEBSITE FOR MORE INFORMATION AND TO REGISTER:

<http://sunandmoon.jp/current-workshops>

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.

SEE OUR WEBSITE FOR MORE INFORMATION AND TO REGISTER:

<http://sunandmoon.jp/current-workshops>

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.

SEE OUR WEBSITE FOR MORE INFORMATION AND TO REGISTER:

<http://sunandmoon.jp/current-workshops>

Bilingual Prenatal Yoga Teacher Sought at Sun and Moon Yoga

Teaching Experience necessary. Personal childbirth experience a huge plus. Please contact info@sunandmoon.jp with your resume as soon as possible.

Friends of Sun and Moon Events/Notices

Housing Needed for Daphne and Ellen. If you have an extra room and can house either Daphne Tse or Ellen Watson during April 30-May 10. Please email us at info@sunandmoon.jp and let us know. Thanks so much for helping us house these angels!

YOGA AID CHALLENGE MAY 1st Roppongi MIDTOWN. Please come join us and support your favorite charities! See www.yogaaid.com for more information and to register. YCIP is one of the charities again this year. We welcome your support! <http://dev.yogaaid.com/>
&
Yoga in the Park Midtown, Roppongi

Midtown is hosting Park Yoga whereby each of 12 leaders of the Yoga Aid Challenge will hold a 90 minute-long session on the lawn from 9:30am-11:00am during April 23 through May 5. Join Leza Lowitz and other teachers for a special community yoga practice outside! Leza will teach Tuesday April 27 from 9:30-11:00am. More details to follow.

Join Sara-Shivani for Wine & Yoga at the Beach~MARCH 5th (Friday).

10:00-11:45 a.m Morning Yoga Class. A rejuvenating yoga class to build mind, body, and spirit. (2,000 Yen, English & Japanese).

6:30-8:15 p.m. Wine Tasting and Yoga (3,000 Yen--class in English and Japanese).

In honor of International Women's Day (March 8th) we can do some good for ourselves and for the women of the future at the same time.

You are invited to join one of two scheduled charity yoga classes on March 5th in Kamakura. Women and men welcome! Proceeds will be donated to Room to Read's Girls' Education Program which motivates, educates and empowers girls by providing the support they need to enroll and remain in school. The money raised will be donated to girls' education in India, which is the birthplace of yoga. Unwind your senses with some wine tasting and deeply relax with some yoga you can do anytime, any place. Yoga or workout clothing not needed.

Email Sara-Shivani for more details at: yoga@livingshizen.com

Help a Small Press Magazine Stay Alive

DAYS JAPAN is a Japanese photojournalistic magazine dedicated to peace. It was begun 6 years ago to provide people with a voice for peace with photojournalism of current world events without a media spin. But, due to the current financial downturn, the magazine is struggling. If they don't get another 225 regular subscribers by March 9th they will have to close down. If you would like to support them, please visit their website (in English) here:

<http://www.daysjapan.net/e/index.html> or in Japanese <http://www.daysjapan.net/>

<http://daysjapanblog.seesaa.net/>

Your help will be greatly appreciated to continue to support accurate news reporting and promote compassion in action by helping those around the world who can't help themselves!

Kyoto Golden Week Yoga Retreat with Lucy Roberts

May 1-4, 2010

4 days/3 nights staying at Shunkoin Temple, within the Myoshinji Temple complex, East Kyoto (<http://www.shunkoin.com>).

For more information & registration (Japanese and English), contact Yuko at yoga@greenebooks.net

Stacey's English Course for Yogis

In this class we will study and practice speaking English that is used in our yoga practice. The topics in this course include yoga intentions, the body, injury, illness and flexibility. The classes will be based on the lessons Stacey wrote for the 2010 Yoga Techo (although it is not necessary to have the Techo to join the course). All level students are welcome. Stacey has been teaching English in Japan for 8 years and yoga for 5 years.

The 6 week course is on Tuesday evenings from 8:30 to 9:30pm at Tokyo Yoga in Shibuya. April 13th, 20th, 27th and May 11th, 18th and 25th. <http://www.tokyo-yoga.com>

Gurmukh Kaur Khalsa Kundalini Yoga & IMMERSION RETREATS in Japan

The foremost and most respected teacher of Kundalini Yoga and Meditation is coming to Japan. Gurmukh has been teaching for over 40 years. She was one of the earliest and most devoted students of the great Yoga Master Yogi Bhajan who brought Kundalini Yoga to the West. She and her husband Gurushabd Singh opened Golden Bridge Yoga in Los Angeles <http://www.goldenbridgeyoga.com/>

which has become a "spiritual village" with 7 studios, café, yoga store, art gallery and healing center. She has taught some of the most famous people in the world, appeared on TV many times, has written two books, produced several DVDs and teaches constantly around the world.

SCHEDULE:

KANSAI: MINO KATSUOJI TEMPLE

(http://www.katsuo-ji-temple.or.jp/katuouji_e/index.html)

Friday, April 30th 6:30 pm registration and evening program

Saturday May 1, Full day and evening program

Sunday May 2, Full day, finish before dinner.

Price: 60,000 including 2 nights at ryokan

TOKYO:

Monday May 3: LOTUS 8 STUDIO <http://www.lotus8.co.jp/> 11am-3pm

(9:30-10:30 special "warm-up class" introduction to KY techniques for new people taught by Sada Anand Singh Price: 12,000 (1500 yen for warm-up class)

IZU: KODAMASO RYOKAN/ONSEN

<http://www.kodamaso.com/>

Monday, May 3rd 6:30 pm registration and evening program

Saturday, May 4th, full day and evening program

Sunday, May 5 full day, finish before dinner

Price: 60,000 Yen, including 2 nights at ryokan

For Gashuku Information and Registration

Email: in@3ho.jp

Telephone:0743-73-2909 English or Japanese

Or see <http://www.kundalini-yoga.jp> for more information

ACO-sensei will be in Hiroshima to teach at the HIROSHIMA YOGA PEACE event on 4/24 (Saturday) and 4/25 (Sunday).

For more information, and to spread the word to friends in Hiroshima,

please see: HIROSHIMA YOGA PEACE

<http://www.hiroshima-yogapeace.com/>

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.

Shanti,

Leza

日本語版

インスピレーション

3月の代講・休講スケジュール

4月のクラス変更

ワークショップのご紹介

- 5/2, 5/8、ダフネ・チェ&エレン・ワトソン先生の歌とダンスのWS

- 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

- マサ先生の THY 「フル・プラクティス」 シリーズコース 5月開始

- 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
バイリンガル・プレナタルヨガ講師、募集のお知らせ
Sun and Moon Yoga のお友達のイベントとお知らせ

インスピレーション

あなたは魂を持っていない。あなたが魂であり、魂であるあなたが肉体を有しているのだ。

3月の代講スケジュール

3月23日(火曜) ビンヤサフロー 6:00pm~7:30pm エム先生
3月30日(火曜) ビンヤサフロー 12:30pm~2:00pm エム先生
3月30日(火曜) ビンヤサフロー 6:00pm~7:30pm エム先生

4月のクラス変更

4月7日から月曜日 2:30pm~4:00pm のチベットハートヨガクラスは、水曜日 2:00pm~4:00pm に変更になります。月曜日の最後のクラスは3月29日となりますので、ご注意ください。
チベット・ハート・ヨガは、体、心、エネルギー、自分の全体に働きかける、とても効果的なプラクティスです。この伝統的で、パワフルなプラクティス、ぜひご参加ください。

ワークショップのご紹介

ムービングソング・ワークショップ with エレン・ワトソン&ダフネ・チェ

5月2日(日曜) 午後6時30分~9時
ムービングソング：体が楽器になります
参加費用：4000円

ダフネとエレンが、皆さんを魔法と神秘の夕べにご招待します。そこは、歌、ダンス、詩を通して魂がつながる世界の入り口、豊かな創造性、気づき、そして結びつきを育む源です。芸術的、変容的、瞑想的プラクティスに心惹かれる方々には、歌、ダンス、詩の融合的アプローチから生まれる宝石を拾い集める甘美なひとときとなるでしょう。

聖なる音と歌とに一体になった時、エクスタティック・ダンス(歓喜のダンス)プラクティスが、私達を至福へと導き、恐れや怒りを遠くへと追いやり、悲しみから解放し、そして大いなる創造者、最愛の者の腕の中に委ねてくれます。私達一人ひとりの中で息づくダンスを踊り、歌を口ずさみましよう。自分は何者であり、何をすべきか。小さな動きや大きな躍動を通して、それを隅々まで掘り起こしましょう。

ムービングソング：チャクラを鳴らし動かしましょう

5月8日(土曜) 午後4時30分~6時30分
参加費用：4000円

呼吸、音、歌そしてダンスを使って、チャクラのエネルギーを活性化させましょう。この地球を取り巻く音楽の力によって、あなたの足は踊り出し、骨が揺れ、魂が飛び立ち、心を静めてくれます。すべての回路を開くことで、両足、お腹、心が歌と音を奏で、チャクラを自然とバランスのとれた状態に保ち、そして与えることと受け取るために開きます。

聖なる歌とキルトンの夕べ with ダフネ・チェ&フレンズ

5月8日(土曜) 午後7時~9時
参加費用：3000円

ミュージシャンとして活躍するダフネ・チェとともに、チャントや歌を神に捧げましょう！私たちに内在するシャクティを称える様々な伝統に根づく聖歌を歌い、心を開き、声を通して一つにつながります。歌や音楽の経験は不問です！話すことができれば歌は歌えます。ぜひお気軽にご参加ください。声を解き放ち、心を開きましょう。

講師： エレン・ワトソン

エサレン研究所のスタッフとして 25 年に渡り活躍を続けるエレンは、そこであらゆるムービング・メディテーション（動く瞑想）の様式を学び、実践し、指導しています。聖職者としての資格も有するエレンは、全ての癒しの根源は心と魂の領域にあると考えています。エレンにとっての無上の喜び、それは人とダンスを会わせること、歌い、遊び、祈ること、触れること、そして触れられること。エレンは、目覚めがいかに人の心、体、魂を癒し、変容させるかを伝えることに情熱を注いでいます。エレンは、エサレン® マッサージ、ガブリエル・ロスの 5 リズムズ™、ホロトピック™ ブレスワーク、スピリットダンス、ザ・アート・オブ・エッセンシャル・タッチ、そして、ユア・ボディ・イズ・ア・ミュージカル・インストルメントの指導者です。1984 年から 2003 年にかけて、エサレン研究所のムーブメント・アート・プログラムの発展と運営に貢献しました。1996 年、主に発展途上国やアメリカ南部でソマティック・アートを指導するムービングベンチャーズ™ スクールを設立。ムービングベンチャーズ™ の指導陣は、エサレン研究所、バリなど、世界各地の英気溢れる場所でワークショップ、リトリート、トレーニングを提供しています。エレンのウェブサイトはこちら。 <http://www-movingventures.com>

講師： ダフネ・チェ

ダフネ・チェはアメリカ・テキサス州出身のソウルフルなシンガー・ソングライターです。様々な場所で音楽と出会ったダフネは、1994 年、アメリカ西部に導かれ、ロサンジェルスに移住しました。その同じ年、初めてヨガのクラスに参加して以来、スピリチュアルなプラクティスと、コンテンポラリー・フォーク・シンガー・ソングライターとしてのスタイルを融合させています。これまで、インド、ギリシャ、グアテマラ、コスタリカ、そしてバリと、様々なヨガ・リトリートで演奏してきました。オースティンにあるテキサス大学、シカゴのオールド・タウン・スクール・オブ・フォーク・ミュージックで音楽を学び、キルタンは、グアテマラのジャイ・ウタールとダニエル・ポールに師事。現在は、バリで CD アルバムの制作に取り組んでいます。ヨガ音楽のコンピレーションアルバム "Sounds True"、シヴァ・レイとのヨガ DVD プロジェクト "Acacia" にも曲を提供しています。ダフネは昨年、自身のアルバム "Mata" をリマスター版で再リリースしました。ダフネについて、さらに詳しい情報はこちらをご覧ください。 <http://www.daphnetse.com>

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>

ダフネ先生あるいはエレン先生とのプライベートレッスン

5 月 10 日（月曜）午後 12 時 30 分～5 時

Sun&Moon のスタジオで、ダフネ先生あるいはエレン先生のいずれかによるボイス、ムーブメント、チャントのプライベートレッスンが受けられます。

受講料：12,000 円/1 時間、15,000 円/1 時間 30 分

プライベートレッスンご希望の方は、ダフネ先生あるいはエレン先生まで直接、メールにて御連絡下さい。

ellen@movingventures.org

dmusic9@gmail.com

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)～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@tibetanheartyyoga.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~ ヨガを通じて女性の性を探求する
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。

詳細、お申し込みは、スタジオのウェブサイトをご覧ください：

<http://sunandmoon.jp/jp/current-workshops>

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)

詳細、お申し込みは、スタジオのウェブサイトをご覧ください：

<http://sunandmoon.jp/jp/current-workshops>

マサ先生のチベット・ハート・ヨガ (THY) 「フル・プラクティス」シリーズコース
～効果を実感する！仲間と共に支えあい「道」を歩む4ヶ月

日程：2010年5月17日、24日、31日
6月7日、14日、21日、28日
7月5日、12日、26日
8月2日、9日、23日、30日
(ほぼ毎週月曜日 計14日56時間)

(全日程参加できないが、それでも参加したい方はフォローアップさせていただきますので、ご相談ください)

時間：12:30-16:30 at Sun and Moon Yoga, Meguro

講師：masa (中島正明)

参加費：98,000円

このワークショップではシリーズ1と2をベースに、7までを完全に実践します。各回で、哲学を基礎からしっかりと学び、瞑想、アーサナを実践します。特にシリーズ1と2は、チベット・ハート・ヨガの根幹となるため、段階的に無理なく学べるようにプログラムが組まれます。また、その週のテーマに沿って、日常での実践メニューもあります。

お申し込みは、件名に「THYフルプラクティス予約」とお書きいただき、お名前、電話番号を含めたメールを、reserve@tibetanheartyyoga.jpまでお送りください。なおメールには、これまでチベット・ハート・ヨガのワークショップなどを受けられたかどうか、受けられた方は何を受講されたかについて、お知らせください。また内容に関するお問い合わせはinfo@tibetanheartyyoga.jpまで。

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。

詳細、お申し込みは、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

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。

詳細、お申し込みは、スタジオのウェブサイトをご覧ください：

<http://sunandmoon.jp/jp/current-workshops>

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。

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>

バイリンガルのプレナタルヨガ講師、募集

Sun&Moon Yoga では、バイリンガルのプレナタルヨガ(マタニティヨガ)の講師の方を募集します。これまでに指導経験があり(妊娠・出産経験があればさらに良)、ご興味のある方は、以下のメールアドレスまで履歴書とともにメールをお送り下さい。

info@sunandmoon.jp

皆さまからのご応募お待ちしております。

Sun&Moon Yoga の友達のイベントとお知らせ

Sun&Moon Yoga からのお願い

ダフネ先生とエレン先生の来日に伴い、お二人の宿泊先を探しています。4月30日から5月10日までの期間で、ダフネ先生あるいはエレン先生の宿泊が可能なお部屋をお持ちの方は、info@sunandmoon.jp まで、あるいはスタジオのスタッフまで御連絡下さい。皆さまのご協力をお願いします。

5/1、ヨガエイド・チャレンジ in 六本木ミッドタウン

詳細は：

<http://www.yogaaid.com>

<http://dev.yogaaid.com/>

ヨガ in ミッドタウン公園

東京ミッドタウンでは、4/23~5/5までの午前9時30分~11時の時間帯にパークヨガを開催します。このイベントでは12人のヨガインストラクターが芝生の上でヨガを指導するものです。Sun&Moonからもリザ先生他の先生達が参加されますので、ふるってご参加下さい。

ワイン&ヨガのチャリティ・イベント by セラ・シヴァーニ、3/5 鎌倉

国際女性デー（3/8）を記念して、シヴァーニ先生によるチャリティーヨガクラスが3月5日に鎌倉で開催されます。

10:00～11:45AM モーニングヨガクラス（参加費用 2000 円 英語日本語）
6:30～8:15PM ワインテイスティングとヨガ（参加費用 3000 円、英語日本語）

このイベントの収益は、発展途上国での女子の就学率、学校教育の促進を目指す Room to Read's Girls' Education Program に寄付されます。

参加ご希望の方、詳細をお知りになりたい方は、シヴァーニ先生までメールにて御連絡下さい：
yoga@livingshizen.com

DAYS JAPAN の支援をお願いします

国際紛争、災害、人権問題など世界の情勢を写真を通じて報道してきたフォトジャーナリズム雑誌“DAYS JAPAN”が廃刊の危機にあります。3月9日までに225人の新規の定期購読者を必要としています。定期購読を希望される方は、下記のウェブサイトまで：
<http://www.daysjapan.net>

京都ゴールドデンウィーク・ヨガリトリート with ルーシー・ロバーツ先生 5/1～5/4

Sun&Moon Yoga でワークショップなどを指導してこられたルーシー・ロバーツ先生が京都・春光院で5月1日から3泊4日のヨガリトリートを指導します。
詳細につきましては下記のアドレスまでメールにて御連絡下さい：
yoga@greenebboks.net

ステイシー先生のヨガイングリッシュ講座 4～5月 in Tokyo Yoga

Sun&Moon でも指導しているステイシー先生が、4月から5月の各火曜日の夜に東京・渋谷の Tokyo Yoga にてヨガイングリッシュの講座を指導します。このコースでは普段のヨガの練習に使われる英語会話を学び、練習するものです。日程は以下のようになります。

4月13日、20日、27日

5月11日、18日、25日

（いずれも 8:30pm～9:30pm）

詳細は、<http://www.tokyo-yoga.com> をご参照下さい。

グルムク・カウル・カルサによるクンダリーニヨガ・リトリート

クンダリーニヨガの世界的な権威であるグルムク・カウル・カルサさんが、大阪、東京、伊豆にて下記の日程でワークショップを開催します。

大阪・勝尾寺：4/30～5/2 （参加費用：60000円、宿泊費込み）

東京・ロータス8スタジオ：5/3 （参加費用：12000円）

伊豆・こだま荘：5/3～5/5 （参加費用：60000円、宿泊費込み）

詳細につきましては、下記まで御連絡下さい。

Email: in@3ho.jp

電話:0743-73-2909 （日本語、英語とも OK）

アコ先生が「ひろしまヨガピース」で指導

アコ先生が4/24（土曜）、4/25（日曜）の2日間、広島市で開催されるヨガイベント「ひろしまヨガピース」で指導されます。詳しくは下記のサイトをご参照下さい。

<http://www.hiroshima-yogapeace.com/>

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。

シャンテイ,
リザ

Leza Lowitz
Writer
<http://www.lezalowitz.com>
Owner
<http://sunandmoon.jp>