

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 JULY 2010 NEWSLETTER CONTENTS:

Inspiration

July Substitute Schedule

Bravo Japan offering Yoga Poems: Lines to Unfold By in J and E

Workshops:

- July 3 Introduction to Tibetan Heart Yoga Discussion Group w/Leza Lowitz--Free and open to all!
- July 3 Singing Group at Sun and Moon
- July 16-19 THY 2 TTC with Yvonne Jaques
- July 20 Overcoming Your Fears and Opening Your Heart In Life and In Hand Balances with Yvonne Jaques
- July 21 Skillful Assessment with Yvonne Jaques
- August 7 Getting Centered with Lauren Peterson
- September 11 Detox Workshop with Miles Maeda
- October 2-23 20-hour Restorative Yoga TTC with Leza Lowitz

SAVE THE DATE:

- December 4 Christopher Blasdel Sound Awareness Workshop

Sun and Moon in the Media

Friends of Sun and Moon Events

July 2010 NEWSLETTER

Inspiration:

“As long as a man stands in his own way, everything seems to be in his way.” --Ralph Waldo Emerson

JULY SUBSTITUTE SCHEDULE

Friday July 2nd 10:30-12:00 Vinyasa Flow Level Em -->Miles
Friday July 2nd 5:30-7:00pm Vinyasa Flow Em -->Miles
Sunday July 4th 8:00-9:30am-Ashtanga 1/2 Primary Em -->Miles
Sunday July 4th 10:30am-12:00 Vinyasa Flow Em --> Miles
Sunday July 4th 2:30-4:00pm Beginning Yoga Em --> Stacey*
Sunday July 4th 4.30pm-6.00pm Ashtanga Basics Em --> Stacey*
Monday July 5th 10:30am-12:00 Vinyasa Flow Em-->Miles
Monday July 5th 5:30-7:00pm Vinyasa Flow Em --> Miles
Monday July 5th 7:30-9:00pm Ashtanga Basics Em --> Miles
Tuesday July 6th 8:00-9:30pm Yin/Yang Fusion Em --> Stacey*
Wednesday July 7th 10:30-12:00 COMMUNITY Em -->Minako*
Friday July 9th 10:30-12:00 Vinyasa Flow Level Em --> Miles
Friday July 9th 5:30-7:00pm Vinyasa Flow Em --> Miles
Saturday July 10 2:30-4:00 Kripalu w/Akiko-->Sivananda w/Tomo*
Sunday July 11th 8:00-9:30am-Ashtanga 1/2 Primary Em -->Miles
Sunday July 11th 10:30am-12:00 Vinyasa Flow Em --> Miles
Sunday July 11th 2:30-4:00pm Beginning Yoga Em --> Stacey*
Sunday July 11th 4.30pm-6.00pm Ashtanga Basics Em --> Stacey*
Monday July 12th 10:30am-12:00 Vinyasa Flow Em--> Miles
Monday July 12th 5:30-7:00pm Vinyasa Flow Em -->Miles
Monday July 12th 7:30-9:00pm Ashtanga Basics Em --> Miles
Tuesday July 13th 8:00-9:30pm Yin/Yang Fusion Em --> Stacey*
Wednesday July 14th 10:30-12:00 COMMUNITY Em -->Tomo*
Thursday July 15th 10:30-12:00 Beginning Yoga-ACO-->Hatsumi*
Thursday July 15th 12:30-2:00 Vinyasa Flow ACO-->Hatsumi*
Friday July 16th 10:30-12:00 Vinyasa Flow Level Em -->Miles
Friday July 16th 2:30-4:00 Prenatal Yoga w/Jung --> NO CLASS
Friday July 16th 5:30-7:00pm Vinyasa Flow Em -->Miles
Sunday July 18th 8:00-9:30am-Ashtanga 1/2 Prim. Em --> Miles
Sunday July 18th 10:30am-12:00 Vinyasa Flow Em --> Miles

Sunday July 18th 2:30-4:00pm Beginning Yoga Em --> Stacey*
Sunday July 18th 4:30pm-6:00pm Ashtanga Basics Em --> Stacey*
Monday July 19th 10:30am-12:00 Vinyasa Flow Em--> Miles
Monday July 19th 5:30-7:00pm Vinyasa Flow Em --> Miles
Monday July 19th 7:30-9:00pm Ashtanga Basics Em --> Miles
Tuesday July 20th 8:00-9:30pm Yin/Yang Fusion Em --> Stacey*
Wednesday July 21st 7am-9am Morning Practice w/Miles-NO CLASS
Wednesday July 21st 10:30-12:00 COMMUNITY Em --> Yvonne*
Thursday July 22 5:30-7:00pm Tibetan Heart Yoga Masa-->Yvonne*
Thursday July 22 7:30 --9:00pm Tibetan Heart Yoga Masa-->Yvonne*
Friday July 23 10:30-12:00pm Vinyasa Flow Level Em --> Yvonne*
Friday July 23 2:30-4:00 Prenatal Yoga w/Jung --> NO CLASS
Friday July 23 5:30-7:00pm Vinyasa Flow Em Level 2-4 -->Yvonne*
Saturday July 24 10:30-12:00pm Vinyasa Flow Leza-->Yvonne*
Saturday July 24 12:30-2:00pm Vinyasa Flow Leza-->Yvonne*
Sunday July 25th 8:00-9:30am-Ashtanga Half Primary Em --> Miles
Sunday July 25th 10:30am-12:00 Vinyasa Flow Em --> Miles
Sunday July 25th 2:30-4:00pm Beginning Yoga Em --> Miles
Sunday July 25th 4:30pm-6:00pm Ashtanga Basics Em --> Miles
Monday July 26th 10:30am-12:00 Vinyasa Flow Em--> Miles
Monday July 26th 5:30-7:00pm Vinyasa Flow Em --> Miles
Monday July 26th 7:30-9:00pm Ashtanga Basics Em --> Miles
Tuesday July 27th Vinyasa Flow 6:00-7:30pm Stacey-->Tomo*
Tuesday July 27th 8:00-9:30pm Yin/Yang Fusion Mix Em -->Tomo*
Wednesday July 28th 10:30-12:00 COMMUNITY Em --> Tomo*
Friday July 30th 10:30-12:00 Vinyasa Flow Level Em --> Miles
Friday July 30th 5:30-7:00pm Vinyasa Flow Em --> Miles

Yoga Poems debuts on Bravo Music Website!

We are pleased to announce that Yoga Poem (Japanese version) and Yoga Poems: Lines to Unfold By (English) will be on sale from July 9th at Bravo Music Japan. Please visit their website and order a copy or two for a friend! Thanks for your support!

■ ヨガポエム (Japanese)

http://www.bravogroup.com/search/goods_d.php?item_id=Y0041

■ Yoga Poems: Lines to Unfold By (English)

http://www.bravogroup.com/search/goods_d.php?item_id=Y0042

WORKSHOPS 2010 (IN CHRONOLOGICAL ORDER):

FOR ALL WORKSHOPS, SEE OUR WEBSITE FOR MORE INFORMATION AND TO REGISTER:

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

Introduction to Tibetan Heart Yoga-Free, Casual Discussion Group
Saturday, July 3rd 4:30-6:30pm

Are you interested in Tibetan Heart yoga, but would like to learn more about it? Please come to our open study group to learn more about this powerful practice. Leza Lowitz and Tomoko Kawahara will facilitate this free, two-hour bilingual session. All are welcome.

NO RSVP necessary --please just drop in.

For more about Tibetan Heart Yoga, See our website and www.asianclassics.org

Come Sing Your Heart Out
Sat, July 3rd, 7:00-8:30pm
Donation (500-1,000 yen)

Come and join us for the second gathering of joyful and ecstatic songs! This group has only two requirements: Be free and have fun. Thanks to everyone who came to our June gathering. The money we raised (15,000 yen) has been donated to YCIP (Yoga Classics Input Project). Some may think it's not much, but with that money, one Tibetan refugee family can live for a month, and 50 pages of sacred yogic text can be saved. Thanks again for your love and support--Tomoko

The Yoga Studies Institute and Sun & Moon Yoga Presents
Tibetan Heart Yoga Series Two: 20-Hour Yoga Studies Institute (YSI) Teacher Training with Yvonne Jaques 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 the TTC.

Overcoming Your Fears and Opening Your Heart with Arm Balances
In Life and In Hand Balances
Workshop with Yvonne Jaques

STILL A FEW SPACES LEFT--Register Soon!

Tuesday July 20th
3:00-5:00pm
Cost: 4,500 yen

Hand balance poses cause fear to surface in most of us. We can use this "clutching" of the heart chakra as our signal to release what doesn't serve us and to embrace what does. Learn to correctly prepare and align your body and mind to open the heart chakra for a strong and fearless hand balance practice and to develop courage in your life and your relationships. We will assess each other for alignment and symmetry in surrendering into the hips, letting go in forward folds, opening the thoracic spine and shoulders, opening the fingers, strengthening the wrists, rooting through the hands - all prerequisite to catching some air in hand balance!

Workshop Content:

Aligning Your Body—Assess for balance and symmetry

Aligning Your Mind—Tong Len Meditation

Preparing Your Body:

Open the hips, fold and surrender

Open the thoracic spine and shoulders

Open the fingers and root

Strengthen the wrists

Preparing Your Mind—Lo Jong Meditation

Opening Your Heart Chakra

Then let's catch some air in hand balances!

About The Instructor: see Yvonne's profile in our About Teachers Bio page under Visiting Instructor.

This workshop will be in English and Japanese. Japanese interpretation will be provided by Masaaki Nakajima.

Limit: 18 people.

You may also use your class cards for this workshop. You can use two classes if you have a 4- or 10-card plus 1000 yen, and 5 classes if you have an Unlimited Card.

Assess: Don't Guess

Skillful Assessment with Yvonne Jaques
Wednesday July 21st 8:00am-10:00am
4,000 yen

STILL A FEW SPACES LEFT--Register Soon!

Take the guesswork out of sequencing and choosing poses to best serve your students.

Course Content:

How do you get your Trikonasana (Triangle pose) or that of your students to look and feel the same on both sides? How do you ever get off the ground in hand balance poses? Learn how to assess yourself and your students for muscle balance, symmetry, strength and flexibility so you can individualize asana programs and correct muscle imbalances, asymmetries, strength deficits and restricted mobility and flexibility, whenever possible.

About The Instructor: see Yvonne's profile in our About Teachers Bio page under Visiting Instructor.
This workshop will be in English and Japanese. Japanese interpretation will be provided by Masaaki Nakajima.
Limit: 18 people.

You may also use your class cards. For this workshop, you can use two classes if you have a 4- or 10-card, and 4 classes if you have an Unlimited Card.

Getting Centered: Balancing on your Hands, Feet and Arm With Lauren Peterson
Saturday August 7th, 5:00-7:30pm
4,500 yen

What is the secret to standing on your hands? What does it take? Strength...yes. But more than brute strength, arm balances and handstands take being centered. In fact, the more centered you are, the better aligned and the less effort you exert.

In yoga, we discover strength from the inside out. It's a more refined strength than you develop from lifting weights. Working with your own bodyweight develops awareness, improves balance and increases flexibility. Some postures, such as scorpion handstand, require you to soften into the pose while using appropriate strength to stand on your hands. You need to find a combination of steadiness and ease. In this workshop, we will warm the body up with a vinyasa-style class while emphasizing balance and bandhas. We will then focus on finding our center, first on the feet and then in arm balances, handstand and if appropriate, scorpion handstand.

Class is open for all who have a consistent practice and want to challenge themselves.

Workshop is Bilingual Japanese and English.
Limit: 18 people.

Detox Yoga Workshop for the mind, body and soul
With Miles Maeda
Saturday, September 11th at Sun and Moon
Time: 5:00pm-8:00pm
Cost: 4,500 yen

When we begin our journey with yoga, it's like preparing the soil for a garden to produce an abundance of fruits, vegetables, herbs and spices. As we deepen our practice, we plant the seeds that we choose to cultivate. And if we want the best possible result with our garden, we create the best possible environment to nurture these seedlings. So similarly in our yoga practice, it is an important step to cleanse the body and mind to properly cultivate the 'seed' or light of our true nature which yoga reveals.

By doing specific dietary cleanses in combination with asana, healing breaths and meditation, we create the optimal environment for our work with yoga to bear fruit. In this workshop, we will introduce yoga asana designed specifically to heal the digestive system which, if not working properly, is the cause of many illnesses and diseases. We will also learn to use the breath and meditation to heal the major organs and release burdensome thoughts and negative emotions. Finally, we will look at a few suggested yogic cleanses which will aid in our body's natural desire and ability to repair and heal itself. If we simply lighten the load we place on our bodies and minds, our yoga practice will bear the fruit that will nourish us deep within and eternally without.

Workshop is Bilingual Japanese and English.

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

A FEW SPACES STILL LEFT!!!

Saturday October 2, 4:30pm-9:30pm (5 hours)
Monday October 11 11:00am-5:00pm (National Holiday- 5 hours, include 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. This course fills up quickly, so register soon to ensure a spot.

AND SAVE THE DATE (More Details to Come)

- December 4 Christopher Blasdel Sound Awareness Workshop

Sun and Moon in the Media:

Check out the July issues of both Yogini and Yoga Journal magazines for articles on Sun and Moon Yoga's Restorative Yoga classes and teacher training, and the English-speaking yoga community in Japan.

Friends of Sun and Moon Yoga:

Hayama Beach Retreat Day and Green Smoothie workshop with Stacey: Monday July 19th (umi no hi)

10:30 registration

10:45-12:30 yoga and meditation class

13:00-14:00 green smoothie demonstration

14:00..... enjoy Hayama

4,500yen (includes smoothies) Please bring your own cup.

There are still a few spaces left for the Hayama Beach Retreat day and Green Smoothie demonstration. I have invited Choko (the translator of 'Green for Life') and her sister Sonoko (producer of Shalimar de la Tefu Tefu raw sweets) to teach us how to make Green Smoothies. We will learn how to make 2 types of Green Smoothies and 1 Green pudding. What a perfect summer meal for after our yoga and meditation class!

Reservations: yogabytheseajapan@gmail.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

SUN AND MOON YOGA 2010年7月ニュースレター目次:

インスピレーション

7月の代講スケジュール

今後のワークショップ:

- 7/3 リザ先生によるチベット・ハート・ヨガ入門ディスカッション・グループ 参加費無料

- 7/3 共に集い心ゆくまで歌いましょう
 - 7/16-19 イヴォンヌ・ジェイクス先生によるチベット・ハート・ヨガ シリーズ2 指導者養成コース
 - 7/20 イヴォンヌ先生と学ぶアームバランス人生とハンドバランスの恐怖に打ち勝ち心を開こう
 - 7/21 イヴォンヌ先生と学ぶ巧みなアセスメント
 - 8/7 ローレン・パターソン先生による中心を見つけましょう
 - 9/11 マイルス・マエダ先生のデイトックス・ワークショップ
 - 10/2-23 リザ・ロウイツ先生と学ぶリストラティブ・ヨガ指導者養成コース 20時間
開催予定ワークショップ (詳細は追ってご案内します)
 - 12/4 クリストファー・遙盟先生によるサウンド覚醒ワークショップ
- メディアによる Sun & Moon の紹介
Sun & Moon Yoga の仲間によるイベント

2010年7月ニュースレター

インスピレーション

「人が自分自身の考えで立っているとき、すべてのものがその人の考えるように存在するように見えてくる。」ラルフ・ワルド・エマーソン

7月の代講スケジュール

- 7月2日(金) 午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー エム先生 -->マイルズ先生
- 7月2日(金) 午後 5:30-7:00 ビンヤサフロー エム先生 -->マイルズ先生
- 7月4日(日) 午前 8:00-9:30 アシュタンガ 1/2 プライマリー エム先生 -->マイルズ先生
- 7月4日(日) 午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー エム先生 -->マイルズ先生
- 7月4日(日) 午後 2:30-4:00 ビギニングヨガ エム先生 -->ステイシー先生
- 7月4日(日) 午後 4:30-6:00 アシュタンガベージック エム -->ステイシー先生*
- 7月5日(月) 午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー エム -->マイルズ先生
- 7月5日(月) 午後 5:30-7:00 ビンヤサフロー エム -->マイルズ先生
- 7月5日(月) 午後 7:30-9:00 アシュタンガベージック エム -->マイルズ先生
- 7月6日(火) 午後 8:00-9:30 陰陽ヨガミックス エム -->ステイシー先生*
- 7月7日(水) 午前 10:30-12:00 コミュニティ エム -->ミナコ先生*
- 7月9日(金) 午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー エム -->マイルズ先生
- 7月9日(金) 午後 5:30-7:00 ビンヤサフロー エム先生 -->マイルズ先生
- 7月10日(土) 午後 2:30-4:00 クリパル 明子先生-->シヴァナンダ トモ先生*
- 7月11日(日) 午前 8:00-9:30 アシュタンガ 1/2 プライマリー エム -->マイルズ先生
- 7月11日(日) 午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー エム -->マイルズ先生
- 7月11日(日) 午後 2:30-4:00 ビギニングヨガ エム先生 -->ステイシー先生
- 7月11日(日) 午後 4:30-6:00 アシュタンガベージック エム先生 -->ステイシー先生
- 7月12日(月) 午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー エム -->マイルズ先生
- 7月12日(月) 午後 5:30-7:00 ビンヤサフロー エム-->マイルズ先生
- 7月12日(月) 午後 7:30-9:00 アシュタンガベージック エム-->マイルズ先生
- 7月13日(火) 午後 8:00-9:30 陰陽ヨガミックス エム-->ステイシー先生*
- 7月14日(水) 午前 10:30-12:00 コミュニティ エム -->トモ先生*
- 7月15日(木) 午前 10:30-12:00 ビギニングヨガ アコ-->ハツミ先生*
- 7月15日(木) 午後 12:30-2:00 ビンヤサフロー アコ-->ハツミ先生*
- 7月16日(金) 午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー エム -->マイルズ先生
- 7月16日(金) 午後 2:30-4:00 プレナタルヨガ ジュン-->休講
- 7月16日(金) 午後 5:30-7:00 ビンヤサフロー エム -->マイルズ先生
- 7月18日(日) 午前 8:00-9:30 アシュタンガ 1/2 プライマリー エム先生 -->マイルズ先生
- 7月18日(日) 午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー エム先生 -->マイルズ先生
- 7月18日(日) 午後 2:30-4:00 ビギニングヨガ エム先生 -->ステイシー先生
- 7月18日(日) 午後 4:30-6:00 アシュタンガベージック エム -->ステイシー先生*
- 7月19日(月) 午前 10:30-12:00 ビンヤサフロー エム-->マイルズ先生
- 7月19日(月) 午後 5:30-7:00 ビンヤサフロー エム先生 -->マイルズ先生
- 7月19日(月) 午後 7:30-9:00 アシュタンガベージック エム -->マイルズ先生
- 7月20日(火) 午後 8:00-9:30 陰陽ヨガミックス エム-->ステイシー先生*
- 7月21日(水) 午前 7:00-8:20 ヴィンヤサ マイルズ-->休講
- 7月21日(水) 午前 10:30-12:00 コミュニティ エム -->イヴォンヌ先生*
- 7月22日(木) 午後 5:30-7:00 チベットハートヨガ マサ先生-->イヴォンヌ先生

7月22日(木) 午後7:30--9:00 ベットハートヨガ マサ先生-->イヴォンヌ先生
7月23日(金) 午前10:30-12:00 ビンヤサフロー エム -->イヴォンヌ先生*
7月23日(金) 午後2:30-4:00 プレナタルヨガ ジュン先生-->休講
7月23日(金) 午後5:30-7:00 ビンヤサフロー エム -->イヴォンヌ先生*
7月24日(土) 午前10:30-12:00 ビンヤサフロー リザ-->イヴォンヌ先生*
7月24日(土) 午後12:30-2:00pm ビンヤサフロー リザ-->イヴォンヌ先生*
7月25日(日) 午前8:00-9:30 アシュタンガ1/2 プライマリー エム -->マイルズ先生
7月25日(日) 午前10:30-12:00 ビンヤサフロー エム-->マイルズ先生
7月25日(日) 午後2:30-4:00 ビギニングヨガ エム -->マイルズ先生
7月25日(日) 午後4:30-6:00 アシュタンガベーシック エム -->マイルズ先生
7月26日(月) 午前10:30-12:00 ビンヤサフロー エム-->マイルズ先生
7月26日(月) 午後5:30-7:00 ビンヤサフロー エム-->マイルズ先生
7月26日(月) 午後7:30-9:00 アシュタンガベーシック エム -->マイルズ先生
7月27日(火) 午後6:00-7:30 ビンヤサフロー ステイシー-->トモ先生*
7月27日(火) 午後8:00-9:30 陰陽ヨガミックス エム-->トモ先生*
7月28日(水) 午前10:30-12:00 コミュニティ エム ->トモ先生*
7月30日(金) 午前10:30-12:00 ビンヤサフロー エム -->マイルズ先生
7月30日(金) 午後5:30-7:00 ビンヤサフロー エム -->マイルズ先生

詩集「ヨガボエム」の日本語版が7月7日から Bravo Music Japan で購入できるようになりました。是非、一度ウェブページをご覧ください。7/9 販売開始!

■ヨガボエム

http://www.bravogroup.com/search/goods_d.php?item_id=Y0041

■Yoga Poems: Lines to Unfold By

http://www.bravogroup.com/search/goods_d.php?item_id=Y0042

皆さまのサポートに感謝します。

2010年のワークショップ(開催順):

全てのワークショップについての詳細、お申込みはウェブサイトをご覧ください:

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

チベット・ハート・ヨガ入門 -- 気軽なディスカッション・グループ (参加費無料)

7月3日(土) 午後4時半~6時半

チベット・ハート・ヨガに興味のある方、このパワフルなプラクティスをより詳しく学んでみたい方は、ぜひ公開スタディ・グループにお越しください。参加費は無料です。セッションは2時間、英語と日本語で進行します。どなたでも歓迎です。事前のお申込みは不要です。当日直接スタジオにお越しください。

ファシリテーター: リザ・ロウイツ、川原 朋子

チベット・ハート・ヨガについて詳しくは、スタジオのウェブサイト、または <http://tibetanheartyyoga.cocolog-nifty.com/blog/> をご覧ください。

共に集い心ゆくまで歌いましょう

7月3日(土)

午後7:00-8:30

参加費: 寄付制 (500~1,000円)

皆でキルタンを歌う Singing Group の2回目の集いを開催します。この集まりのルールは2つだけ。「自由」に「楽しむ」ことです。第1回目の集いに参加して下さった皆さん、ありがとうございました。おかげさまで15,000円の寄付が集まり、全額 YCIP (ヨガ古文書保存プロジェクト) に送金しました。人によってはたいした金額ではないと思うかもしれませんが、このお金でチベット難民一家族が1ヶ月間生活することができ、貴重なヨガの古文書を50ページ分保護することができます。改めて皆さんの温かいご支援に感謝します。(朋子)

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。

イヴォンヌ・ジェイクスと学ぶアームバランス：
人生とハンドバランスの恐怖に打ち勝ち心を開こう
7月20日（火）3:00-5:00pm
参加費：4,500円

ハンドバランスのポーズをすると、ほとんどの人は恐怖心が表に出るものです。ハートチャクラに覚えるその緊張は、自分の役に立たないものを手放し、そうでないものを享受する信号として使えます。正しい準備とハートチャクラを開くための体と心の整え方を学び、力強く、勇敢なハンドバランスのプラクティス、人生や人間関係における勇気を育みましょう。股関節の開きに委ね、前屈に身を預け、胸椎、肩、指を開き、手首を鍛え、手で大地に根づきつつ、お互いにアラインメント、シンメトリー（左右の均整）を見極めます。そのどれもが、いともたやすくハンドバランスができるようになるための必須条件です！

ワークショップの内容：

体のアラインメント — バランス、シンメトリーの見極め心のアラインメント — トンレン瞑想体の準備：

股関節を開く、前屈、身を委ねる

胸椎と肩を開く

指を開き、大地に根づく

手首を鍛える

心の準備 — ロジヨン瞑想

ハートチャクラを開く

そして、軽々とハンドバランスをしてみましょう！

講師について：

スタジオのウェブサイトにあるインストラクター紹介ページにゲスト・ティーチャーとしてイヴォンヌ先生のプロフィールが掲載されています。ご参照ください。

日本語通訳：中島 正明

定員：18名

このワークショップでは通常のクラスカードもご利用になれます。使用回数は、4クラス・10クラスカードでは2クラス分プラス現金1000円、無制限カードの場合には5クラス分となります。

イヴォンヌ・ジェイクスと学ぶ巧みなアセスメント：
推測せず正しく見極めよう

7月21日（水）8:00-10:00am

参加費：4,000円

勘に頼ってシーケンスを組み立てるのではなく、生徒にとって最も有益なポーズを選びましょう。

ワークショップの内容：

自分の生徒たちがトリコナーサナ（三角のポーズ）をしているとき、左右の見た目も感覚も等しくするにはどうすればよいのでしょうか？どうすれば、ハンドバランスで体が持ち上がるのでしょうか？自分と生徒の筋肉バランス、シンメトリー（左右の均整）、強さ、柔軟性を見極める方法を学び、可能な限り個人に合わせてアサナを組み立て、筋肉の不均衡、非対称、力不足、可動域と柔軟性の制限を正せるようになりましょう。

講師について：

スタジオのウェブサイトにあるインストラクター紹介ページにゲスト・ティーチャーとしてイヴォンヌ先生のプロフィールが掲載されています。ご参照ください。

日本語通訳：中島 正明

定員：18名

このワークショップでは通常のクラスカードもご利用になれます。使用回数は、4クラス・10クラスカードでは2クラス分、無制限カードの場合には4クラス分となります。

中心を見つけましょう：両手、両足、両腕によるバランス

講師：ローレン・ピーターソン

日時：8月7日（土曜）5:00～7:00pm

参加費：4,500円

両手で体を支えるための秘訣とは何でしょうか？それには何が必要でしょうか？力でしょうか？そうかもしれませんが、でも、単なる力よりももっと重要なことがあります。それは、アームバランスやハンドスタンドでは、中心を取ることが重要となることです。ですから、中心を取れるようになればなるほど、姿勢が良くなり、無理をしなくとも済むようになります。ヨガでは、力を内側から見出しています。それはダンベルを持ち上げることで得られる力よりもはるかに洗練された力です。自分自身の体重を使うことによって、意識を発展させ、バランスを改善し、柔軟性を高めることができます。スコーピオン・ハンドスタンドのようなポーズは、両手で立つのに必要な力を使いますが、それだけでなく、そのポーズと融和することが求められます。つまり、安定感とくつろぎのコンビネーションを見つける必要があります。

このワークショップでは、バランスとバンダを強調しながら、ビンヤサスタイルのクラスによって体をウォームアップしていきます。そして、参加者それぞれの中心を見つけだすことに集中します。順番としては、最初に両足に、次にアームバランス、ハンドスタンドでの、そして可能であればスコーピオン・ハンドスタンドでの、参加者それぞれの中心を見つけしていきます。

このクラスは、継続して練習し、自分に挑戦してみたいという人であれば、誰でも参加可能です。

このワークショップは英語と日本語で行なわれます。

定員：18人

9/11 マイルズ・マエダ先生のデトックス・ワークショップ

心・身体・魂のための

デトックス・ヨガワークショップ

講師：マイルズ・マエダ

日時：9月11日（土曜）午後5:00～8:00

受講料：4,500円

ヨガの旅路を歩み出すこと。それは果物、野菜、ハーブ、スパイスが豊かに実る菜園を造るための土壌を用意するようなものです。私たちはプラクティスを深めながら、自分が栽培することを選んだものの種を撒きます。菜園に最高の実りをもたらしたければ、その種に自分が与える限り最高の環境を整えるでしょう。ヨガのプラクティスではそれと同じように、まず心と身体を浄化することが重要なステップとなります。それはヨガが明らかにしてくれる自分の本質という「種」、あるいは光を適切に育むための準備です。

アサナ、ヒーリング・ブレス（癒しの呼吸法）、瞑想に解毒作用のある特別な食事療法を組み合わせることで、ヨガで実りを得るために最適な環境を作り出すことができます。このワークショップでは、特に消化器官を癒すためのアサナを実践します。消火器官に不具合があると、様々な病気や疾患の原因となります。また、主要な臓器の調子を整え、自分の足かせになっているものの考え方や、否定的な感情を手放すための呼吸法や瞑想を学びます。そして、私たちの身体に本来備わっている自己回復、自己治癒への要求や能力を補助するお薦めのヨガの浄化法をいくつかご紹介いたします。ただ心身の負荷を軽減するだけで、ヨガのプラクティスは私たちの内側奥深くまで、そして外側にも絶えず栄養を与えてくれる実をつけてくれるのです。

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)

若干名ですが、まだ定員に余裕があります

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開します。

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ます。ぜひ早めのお申込みをお勧めします。

開催予定ワークショップ (詳細は追ってご案内します。)

12/4 クリストファー遙盟先生によるサウンド覚醒ワークショップ

メディアによる Sun & Moon の紹介

「ヨギーニ」、「ヨガジャーナル」の7月号に Sun&Moon Yoga の紹介記事が掲載されています。ヨギーニには、Sun&Moon Yoga のリストラティブヨガのクラスとティーチャー・トレーニングについての記事が、またヨガジャーナルでは英語によるヨガコミュニティとして紹介されています。お時間があるときにでもご覧になってください。

Sun & Moon Yoga の仲間によるイベント:

ステイシーの葉山ビーチとヨガリトリー トデー&グリーンズミュージー ワークショップ

7月19日(月) 海の日

10:30 会場受付開始

10:45-12:30 ヨガ&瞑想クラス

13:00-14:00 グリーンズミュージーデモンストレーション

14:00-.....葉山をご堪能下さい!

料金: 4500 円 (ミュージー代を含みます)

まだ、定員に少々空きがあります。

今回のワークショップには「グリーン・フォー・ライフ」の翻訳をされた蝶子さんの妹であり、又シャリマ・ドゥ・ラ・テフテフのプロデューサーである園子さんを招待しました。お二人には2種類のグリーンズミュージーとグリーンブディングの作り方を教えていただきます。reservations: yogabytheseajapan@gmail.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。

シャンティ,
リザ