

Why am I doing yoga? Simply because I love yoga. When I practice yoga, my mind become empty, but something is filled with the body and heart. It is like a pure love and joy PRANA energy. It is the best bliss, healing, power. Anyone can overflow from the inside. That is yoga for me.



Montessori International Academy's Refreshing Class for Mothers



小さなお子様連れで参加OK!

●Yoga Class for Mothers●

Who/対象:

Mothers of children at Montessori International Academy (including graduates) & other mothers/モンテッソーリ国際学園のお母さま(卒園児含む)及びその他のお母さま

Fee/料金:

Free of charge for MIA mothers (including graduates)/
MIAのお母さま(卒園児含む)は**無料!**
\$12 for Non-MIA mothers/それ以外の一般のお母さまは\$12

When/曜日&時間: Tuesday 9:00am-10:00am
Feb. 14, 21& 28, Mar. 7

Location/場所: MIA Kindergarden Class Bldg.
1211 E. Dyer Rd., Santa Ana, CA 92705

ヨガとは、体を動かすだけでなく、体の中に流れている【氣】をコントロールします。【氣】が変わると、元気になって、気分も良くなって、運氣もアップします! 呼吸法や、ストレッチ、フローな動き、瞑想、哲学など... はじめての方から、上級者の方にも、ヨガの素晴らしさを感じて頂けますよう、親切、丁寧に、お伝えします。自由に、気持ち良〜く、ストレッチ要らないものは、深呼吸で吹き飛ばしてカラダとココロに、フリースペースを作りましょう

Chandra 千夜子 (Chiyako)

1997年に渡米して、カレッジでヨガを受けた時、長年の交通事故による後遺症で重く苦しかった首から何かがフローして流れ出て行くのを体験し、ヨガに目覚める。2005年にYoga Worksでティーチャートレーニングを受け、肉体的にも、精神的にも辛かった時、瞑想している時に現れるChandraに癒され、励まされ、気がついたら、Chandra Yogaと名付けヨガをシェアし始める。2007年、Dharma Mittra師のヨガのトレーニングを受け、魂が歓喜に満ちるヨガを体験。精神世界に目覚める。世界中の偉大な師たちに出会い、陰ヨガや、リストラクティブヨガ、タイヨガセラピー、チェアーヨガ、ラフターヨガ、チルドレンヨガ、シニアヨガ、チベット体操などのトレーニングを受け、2009年、母が脳梗塞になり、何かできることはないかと、レイキ(マスター)、アロマセラピー、キネシオロジー、ブレインジム、ボディートークセラピー等いろいろなホリスティック療法も学び、体と心と魂のバランスを整えるセラピー効果があるオリジナルスタイルのヨガを追求しながら、アメリカ、日本各地でシェアしている。

ヨガに出会う前は、慣れない異国の地で、言葉もわからなく、大学に行きながら、出産と子育てで、体も心もかなり重荷を背負っていました。ヨガに出会ってから、身体も心も楽に自由になって、ありのままの自分でもいいんだ!と思えるようになりました。そうすると、周りも受け入れられるようになり、すべてが愛おしく、目の前に写る世界が輝いて見えるようになりました。それでも、時々起こる痛みや苦しきは、自分の内側に意識を向け、体や心からのメッセージに気づく時。それに気づき、自己を省みると、内側からじわ〜と至福と感謝の気持ち湧いてきて、本来の輝きに満ちた自分、慈愛に満ちた自分、神聖なる自分に繋がる。たとえどんな小さな気づきでも、私は“プチ悟り”と呼んで、楽しみながら、自己探求の道を歩んでいます。(http://yogachandra.comより)