

# Yoga Forest August Newsletter

## KYOTO

The Charismatic city in Japan



Kyoto, with countless quiet temples and sublime zen gardens, is the cultural and spiritual center of Japan. Its charisma attracts people around the world to study and work here, making it a vibrant international city.

夏是一年の中で身体を動かす季節です。外にいると心臓へ大きな負担がかかり、また暑さのせいで不機嫌になったり怒りやすくなったりします。夏のお盆の間に、十分な水分をとり深呼吸を忘れないでください。

After the rainy season, the hottest days in the year are finally here. In summer time, outdoor activities have increased, that create more burden on the heart. On top of that, we become more cranky and get angry easily. While you enjoy your ob on holidays, make sure you keep yourself hydrated, rest while you can, and breathe deeply.

## 8月のスケジュール SCHEDULE



8月のスケジュールを更新しました。ヨガで暑い夏を乗り切りましょう！  
On August 30th, Junko will be teaching a special class.

## スペシャルレッスン SPECIAL LESSON



8月のゲストヨガティチャーはJAY先生です。夏の疲れを癒すヨガを中心に行います。参加希望者の方は詳細をチェックしてくださいね。

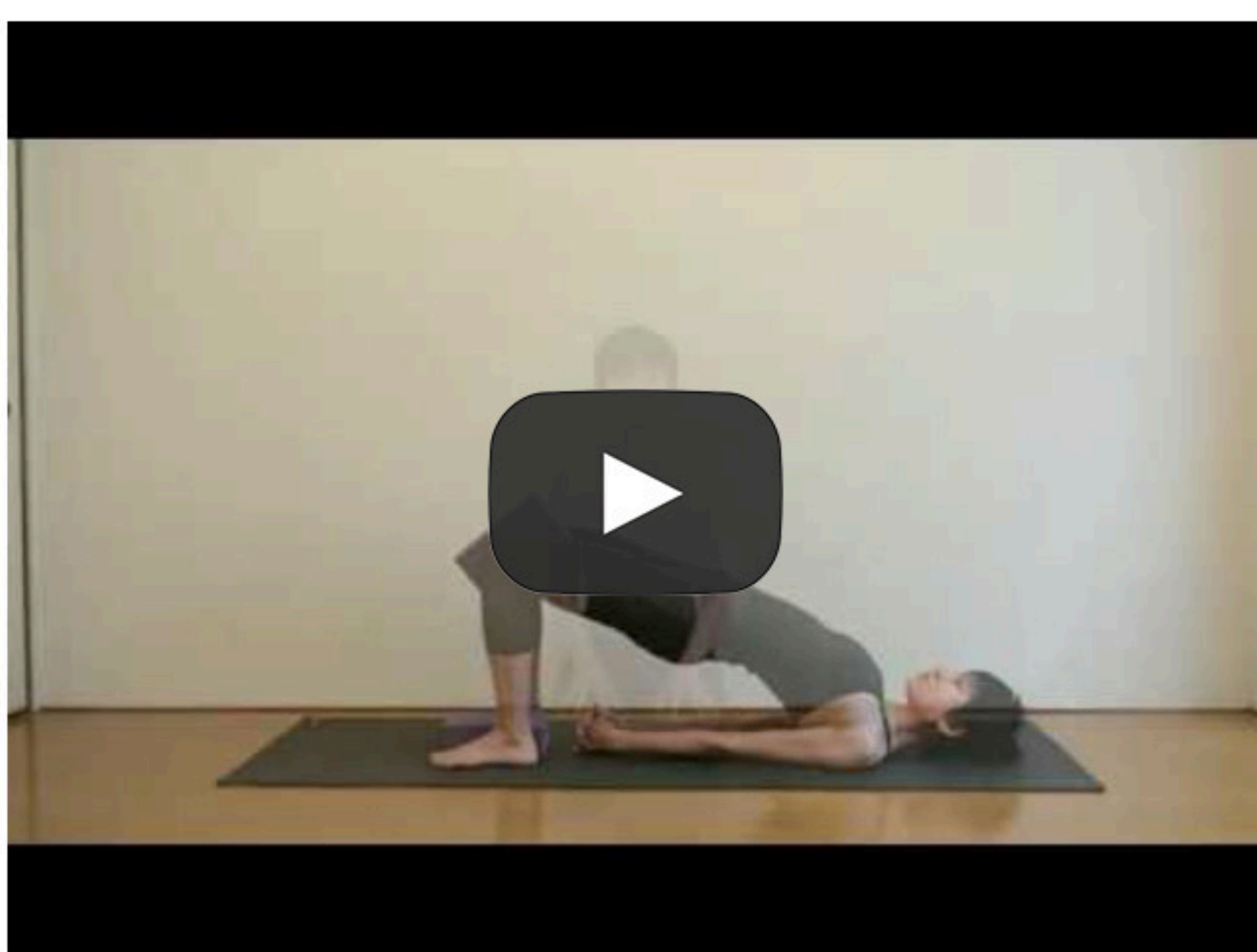
Why don't we give our body more love and care during this season?

In this class, we will be focusing on poses that help us to improve digestive system, to calm down the mind, and breathing exercises to cool down the body.



ヨギーのための **第6期**  
英語ワークショップ **全10回**  
2014年12月4日(木)~2015年4月2日(木)

第6期ワークショップが12月からスタートします。今週から始まる第5期は当初予定していた定員の10名を超える参加者が集まりました。参加希望者の方はなるべく早めにご連絡していただければと思います。



ブリッジポーズのビデオをアップロードしています。胸と肩を広げ、背中と足を強くするポーズです。

Setu Bandha Sarvangasana can help you to open your chest and shoulders, and to strengthen your upper back and legs. Learn how to do this pose step by step.

Share via:



Created by Wix [ShoutCut](#)  
Check out [my site](#)