

# 生活全てがヨガ ヨガは私の生きる道



生活ヨガを探求  
しています。  
皆様方のご多幸  
と繁栄をお祈り  
申し上げます。

今年も宜しくお願い申し上げます。  
全てを学びと考えている。  
ヨガの意味は、結ぶ・繋がる・調和・  
バランス・安定・融合・統一。  
全ての学びは生活の中にある。

初春おめでとうございませす

# 羊年新聞



平成27年初春

発行  
堀川 郁子

## 平成26年は家族の新しい結び、関係がスタート

3月、次男夫婦に女兒誕生、名前も結(ゆい)。祖母と初孫という新しい関係。6月長男夫婦が新居を構え、敷地内同居。嫁姑の関係スタート。7月、85歳の母親、道で転倒、手術、病院内で再転倒、手術、リハビリ入院3ヶ月。その後老人ホームでリハビリ3ヶ月。日本の医療介護を体験。今年1月から我家で同居。在宅介護で遂に私も介護デビュー。親の世話をするという、今までと正反対の親との新しい関係。家族からの学びが多かった1年。ヨガは生活の中にあります。家族を結び、繋げ、調和し、バランスのとれた安定した家族。更に融合・統一できる様に精進していきます☆



## 2015年基本・特別セミナー

- お寺ヨガ 京都・南禅寺禅ヨガ 桜の会(4/4・5) 紅葉の会(11/14・15)  
奈良・薬師寺ヨガ・写経の会
- 神社ヨガ 伊勢神宮ヨガ合宿(7/4・5)
- 海ヨガ 沖縄・宮古島・伊良部島 スピリチュアルヨガツアー(4/17~20)
- 忍者ヨガ ヨガを通して、忍者五道の教えを学ぶ
- 教室クラス 火・水・木・土/親子ヨガ・基本ヨガ(ポーズ・呼吸・瞑想・ヨガ哲学・ヨガ整体)
- 指導者養成講座(ヨガ・足つぼ・整体・リフレッシュマッサージ)資格取得可
- 趣味コース(足つぼ・整体・リフレッシュマッサージ)終了認定証

## 堀川ヨガスクール&ホリスティッククリニック

代表 堀川郁子 (日本総合ヨガ普及協会認定校)

〒518-0836 三重県伊賀市緑ヶ丘本町4174-2

E-mail: theikuko@ict.ne.jp 携帯メール i-yasuragi@ezweb.ne.jp

URL: http://www.wellty.net 電話0595-24-8426 携帯090-8157-5084

出張指導・講演・セミナーの依頼や企画などもお気軽にご相談下さい。

