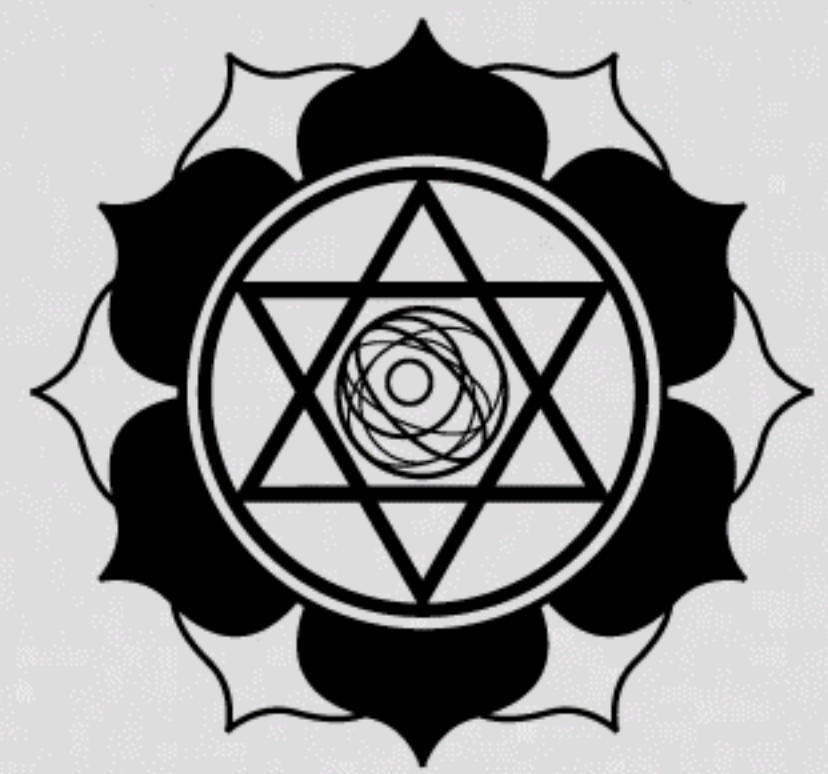




We Are kSaNa!

17th
2025
JULY



クシャナヨガスクール代表
長島千比呂

Origin (起源) にふれ、 あなただけの Original (オリジナル) に出会う。

皆さまとの多くの繋がりのおかげで、クシャナヨガは今年7月に17周年を迎えることができます。心より感謝申し上げます。毎年、周年祭をむかえるたびに、様々な方々の姿が思い浮かびます。17年前から変わらずに通い続けてくださっている会員様、引越しましやライフスタイルの変化で今では遠方からオンラインでクラスに参加してくださる会員様、リトリートで定期的に石垣島に訪れてくださる方々、マッサージやカフェに足繁く通ってくださる方々、数多くの方々にご愛顧いただき、支えられて今があります。

10年前に石垣島にYoga Retreat Village, KSaNaの新設を機に、私自身は生活拠点を沖縄に移すこととなりました。関東の会員様と毎日、毎週のようにお会いできなくなっただけで、その当初は寂しく、不安に思っていました。近頃では、「お久しぶりです!!」とみなさまと笑顔でお会いできること、お互いに「お変わりないですねー」とお話しできることに、心から喜びを感じています。それは、一緒に過ごす時間は少なくとも、離れた場所においても、ともに生きている証だから。心が通っているからこそ、久々の再会も懐かしく、温かく感じられる。私たちの中には、不変と、変化が共存している。

久しぶりにお会いできる会員さまと交わすその何気ない「お変わりないですねー」と言葉の中に、お互いの不変に触れているようで、心が満たされます。

ヨガの歴史は長く、その起源は4500年前と言われます。その頃のヨガは、きっと今とは異なることも多かったでしょう。当然、今では当たり前のゴムのヨガマットも存在しないし、人々がヨガに求めるものを違っていた。けれど、その頃と変わらず、ヨガはヨガ。ヨガの中にも不変と、変化がある。クシャナでは、創業当初からインド伝統ヨガ、つまりはヨガのOrigin (起源) をお伝えすることをモットーに続けてきました。ヨガのOriginは、不変であるけれど、その伝え方は、受け手の方に合わせてこそ、伝わるもの。クシャナにお越しになる皆さまに、Originのヨガを、今の時代にあった、その方にあったOriginal (オリジナル) の手法でお伝えする、それがヨガの伝え手としての役割。クシャナにお越しになる皆さまに、ヨガのOriginを、あなたのためのOriginalでお伝えしていく。この先も、私たちのヨガの道は続きます。

★★★★★ kSaNa 17th Anniversary Days 2025.7.19 & 20 & 21 ★★★★★

19日(土) 15:30-17:00

ポーズのOrigin

メンズヨガWS -土台を深める-

土台から繋げていく身体、呼吸、心の安定を体験! 立位の基本ポーズを深める!

●会場:たまプラーザスタジオ 2F ●担当: Takayuki & Hiroshi ●受講費:クシャナ会員 2,440円/一般 5,060円 ※メンズヨガ3回チケットもご利用可能!



20日(日) 9:15-10:30

ヴィンヤサのOriginを体験する

Vinyasa コトハジメ



Vinyasaクラスを楽しむための、基本やコツと一緒に練習しましょう! Vinyasaファンからビギナーさんまで、大歓迎!

●会場:自由が丘スタジオ ●担当:Sachiko ●受講費:月謝チケット1回分 ※月謝受講OK! ※ネット予約可 ※クシャナ会員限定

レギュラー
Vinyasaクラス
特別編★

20日(日) 10:00-13:00

あなただけのOriginal

オリジナルガラムマサラ作りWS



自分好みにスパイスを調合! ガラムマサラを使った簡単な料理も3品紹介(デモ) ※試食付き!

●会場:たまプラーザ カフェ「スカン」 ●担当:Kazue ●受講費:クシャナ会員 ¥4,950/一般 5,500円

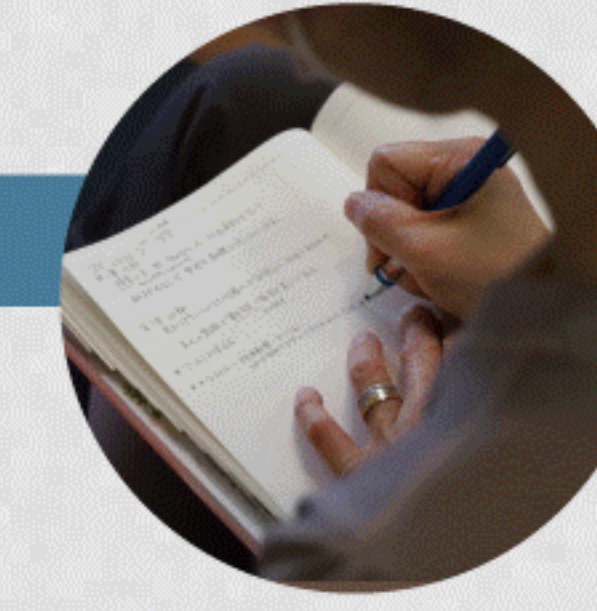
21日(月) 9:30-10:30

ヨガ哲学で探る幸せのOrigin

サットサンガ -ヨガ哲学講座-

私たちのこころは、どんな時に満たされ、「しあわせ」を感じるのでしょうか? 「しあわせ」の起源を探り、その本質について学ぶヨガ哲学講座。

●会場:たまプラーザスタジオ 3F x Zoomオンライン ●担当: Chihiro ●受講費:月謝チケット1回分 ※月謝受講OK! ※ネット予約可 ※クシャナ会員限定



21日(月) 11:00-12:30

あなただけのOriginal

オリジナルシークエンスWS

ご自分にあった呼吸法を見つける。あなたの呼吸を深める、整えるプラクティス法をお作りします。

●会場:たまプラーザスタジオ 3F ●担当: Chihiro & Sophie ●受講費:プラスタ、マスター、ゴールド 3,960円/会員 4,510円/一般 5,060円

呼吸法編



21日(月) 13:30-15:00

内なる熱のOriginを見つける

アグニ(内なる火)を高めるWS

アグニ(火)のエネルギーの上昇は心身の不純物を燃やし、純度を高めてくれます。その火を高めるアーサナ、呼吸法のヨガクラス。

●会場:たまプラーザスタジオ 3F ●担当: Sophie ●受講費:プラスタ、マスター、ゴールド 3,960円/会員 4,510円/一般 5,060円



21日(月) 15:30-16:30

あなただけのOriginal

オリジナルバーム作りWS

自然由来の素材で自分の為のバーム作り! 毎日のセルフケアがより楽しみに!

●会場:たまプラーザスタジオ 3F ●担当:Makoto & Aimi ●受講費:プラスタ、マスター、ゴールド 3,960円/会員 4,510円/一般 5,060円



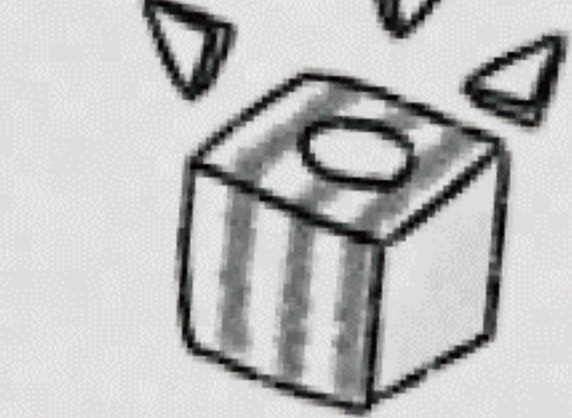
セルフケア &
オリジナル
バーム

19日(土)・20日(日)・21日(月) 終日

Originalグッズを当てちゃおう!

もれなく当たる! 抽選会

アニバーサリーデイズに、スタジオでのヨガクラスをご受講の方全員に抽選をさせていただきます! 身体も心も喜ぶプレゼントをヨガ、マッサージ、カフェ、石垣からご用意しました! ぜひ、たのしい運試しを☆



※抽選はお一人様1回のみとなります。

15日(火) - 21日(月) 祝

あなただけのOriginalハーブティ

オリジナルぬちぐさプレート ●セット価格:1,700円



石垣の「ぬちぐさカフェ」では[ぬちぐさプレート+ミニデザート+オリジナルハーブティ]がセットになった、17周年スペシャルセットを期間限定でご提供!

※オリジナルハーブティは、ご自身で摘んだハーブでお作りいたします。

クシャナを愛してくださる皆様より毎年ご好評のオリジナルグッズ!

今年は新作のオリジナルTシャツやタンクトップに加え、哲学クラスにぜひ活用いただきたいノートや、待望のLINEスタンプも登場します! アニバーサリーデイズより販売開始(予定)です。お楽しみに!!



イベントの詳しい内容や
新作グッズについては
インスタから配信中! ▶▶▶

