

第5回

お寺ヨガ



近所のお寺で、気軽にヨガをしてみませんか。
誰でも参加できます。初心者歓迎！

日時 5月9日(木) 10:00~11:30

会場 真言宗智山派 **和中山高蔵院** (多摩市和田 728)

- ・内 容 インストラクターのもと、呼吸法や簡単な姿勢・ポーズをしながら、ヨガの基本を行います
- ・持ち物 飲み物(水分補給用)、ヨガマットまたはバスタオル
動きやすい服装でお越しください。お着替え可。
- ・参加費 1,000 円 (当日お支払いください)
- ・講 師 新井由美子先生(ヒーリングヨガ・根っこ)

※お車の方は、本堂北側の大駐車場をご利用いただけます。

※初めての方や、身体が硬くて…という方も安心してご参加ください。

ご不明な点は、下記メール宛て、もしくは直接、高蔵院(☎042-374-2869、kozoin@bd5.so-net.ne.jp)までお気軽にお問い合わせください。

お申込みの際は、氏名、年齢(年代)、連絡先の3つをお知らせください。

ヒーリングヨガ・根っこ neko2016@yahoo.co.jp (アライ)