

第8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** 11月9日(土) 16:30~17:45

**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。

◎予約制ですが、空きがあれば当日でもお申し込みいただけます。

◎お申し込み・お問い合わせは、下記メール宛て、もしくは直接、高蔵院  
(☎042-374-2869)まで。

ヒーリングヨガ・根っこ [neko2016@yahoo.co.jp](mailto:neko2016@yahoo.co.jp) (新井)