

Temple YO-GA

第5回

# お寺ヨガ in 存仁寺

お寺という空間で。。。.

心地良くカラダを動かしてみませんか？

2018年10月27日(土)

17:00~19:00



10月のテーマは・・・『基礎代謝を高めるヨガ』

スポーツに食欲にと幅広く楽しめる秋。

心も体もフル回転で動かす分、疲れが溜まり基礎代謝が下がりがち。

10月はヨガのポーズで内臓機能を高めたり、呼吸法で自律神経を整えたりして、身体の内側から免疫力を高めていきます。

## 【講師】水野早弥子

★ 寺ヨガインストラクター

★ 2017 ミスユニバース三重 卓グランプリ

実家のお寺を中心に『寺ヨガインストラクター』として活動しています。

初めての方、身体が硬い方、久しぶりに運動する方でも安心してご参加いただける内容をご提供いたします。



会 場 浄土真宗本願寺派 存仁寺（三重県津市芸濃町椋本 673）

参 加 費 1,000円 ※当日集金

持 ち 物 ヨガマット・飲み物(水分補給用)

※動きやすい服装でお越しください

定 員 15名程度

申込方法 事前に【お名前・年齢・ヨガ経験有無】をお電話にてご連絡ください

2018年度 ① 4/21 ② 6/2 ③ 7/7 ④ 9/8  
⑤ 10/27 ⑥ 11/10 ⑦ 12/15

お問い合わせ

存仁寺（三重県津市芸濃町椋本 673）

お寺 059-265-2625/携帯 090-1984-7088

