

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 準グランプリ

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(水分補給む) ※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

