

Temple YO-GA

第7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12月15日(土)

17:00~19:00

12月のテーマは・・・『リラックスヨガ』



12月は寒さが増して、体が凝り固まりやすくなります。

体が冷えると肩こり、疲労感、不眠など様々な症状となって表れますので、不調の予防策として身体の内側から冷えを解消し、心身共にリラックス効果を高めていきます。また寒さによって表情筋も固まりがちになるので、簡単に出来る【顔ヨガ】で、ニコリ笑顔を磨いていきます。

2018年最後を締めくくるお寺ヨガ。

## 【講師】水野早弥子

★ 寺ヨガインストラクター

★ 2016 ベストボディジャパン名古屋大会 5位

★ 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。

初めてヨガを行う方、久しぶりに運動する方でも安心して出来る内容をお届けいたします。

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 ⑧ 2019/1/19 ⑨ 3/9

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

