

Temple YO-GA

第8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？

2019年1月19日(土)

17:00~19:00



1月のテーマは・・・『運動不足解消ヨガ』

年末年始で美味しいものを食べ過ぎたり、長期休暇で運動不足になってしまったりなどの理由から、1月は身体が重たくダルさを感じます。『胃と肝臓の刺激法』や『猫の伸びのポーズ』などで身体の歪みチェックを行い、全身のバランスを整えます。

また消化機能促進に役立つヨガの呼吸法『浄化の呼吸』もご紹介します。

### 【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 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

