

Temple YO-GA

第9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3月9日(土)

17:00~19:00



3月のテーマは・・・『冬～春の3大不調対策』

冬から春への変わり目は、気温の変動により自律神経が乱れやすい時期。

『肩こり』『花粉症』『冷え性』などの不調が起こりがちなので、優しいヨガのポーズで心身を自覚めさせていきます。

また春を迎える準備として『安眠効果』『気力向上』にオススメのツボもお届けします。

【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

