

Temple YO-GA

第1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4月20日(土)

17:00~19:00



4月のテーマは『心と体の繋がり』

ヨガには【繋がる、結ぶ】という意味があります。  
脳が興奮状態であると自然と体は硬くなり、  
リラックスモードであると柔軟性は高まります。  
毎日違う心と体。

ヨガを通して『今の心と体の状態』『呼吸の深さやリズム』『左右の柔軟性の違い』などを観察し、心身のバランスを整えていきます。

新たな始まりにふさわしいお時間になりますように♪

## 【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

2019年度 ① 4/20 ② 5/25 ③ 6/15

## 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

