

お寺という静寂の空間で、  
ヨガを試してみませんか？

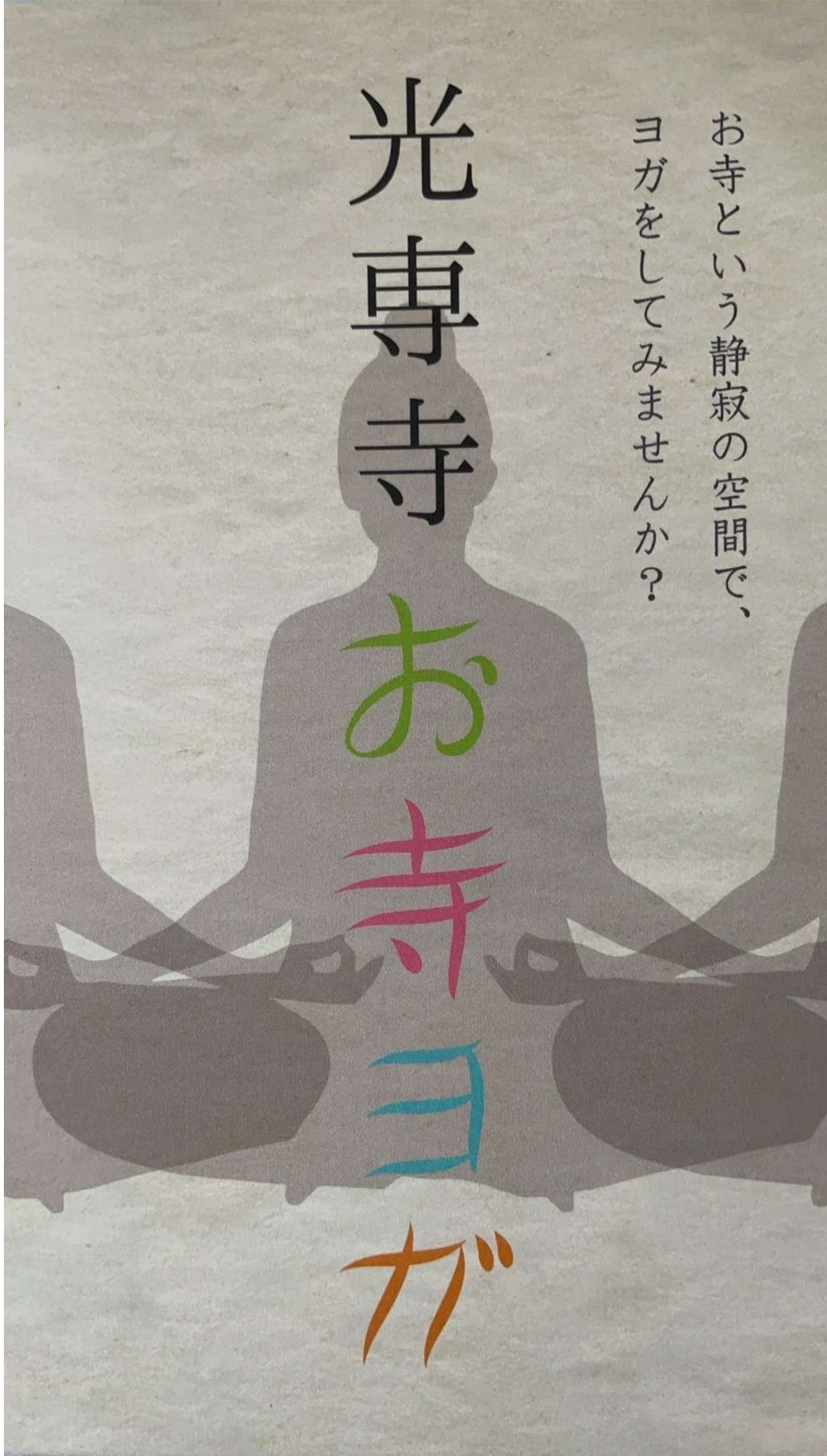
# 光専寺

お

寺

ヨ

ガ



# ヨガとは、サンスクリット語で結ぶという意味

心身のバランスや自分の環境など全体の調和を目指すメソッドです。ヨガの呼吸を通してエネルギーを巡らせ、時には精神を静め、時には内から湧き出るものを感じ、色んな気づきを感じながら心と身体を繋いでいきましょう。

## 【講師】

NPO法人

日本YOGA連盟インストラクター

# 江藤 恵美子先生



## 料金

- 参加費 700円
- 定員 20名ほど

## 持ち物

- ヨガマット  
(ない場合はバスタオルでも可)
- 動きやすい服装
- 飲み物(水分補給用)

## スケジュール

- 基本 毎月第3日曜日  
※都合により変更の場合があります。
- 時間 10:00より1時間程度  
※終了後ティータイムあり



## お申し込み

前日までに電話かメールにてご予約下さい。

