

どなたでも参加OKです！

安楽寺本堂で行う

ゆったり 寺ヨガ

木造の本堂でゆったりと「寺ヨガ」を体験してみませんか？

呼吸法を取り入れたやさしいポーズで、まずはしっかりと身体をほぐします。身体を内側から整え、姿勢改善につなげて、心身の健康を目指しましょう。まったくの初心者の方、年齢の高い方でもどうぞ安心してご参加ください。

日時 **8月27日（月）午後2時～3時30分**
※受付は午後1時30分～

場所 **安楽寺**（港区芝1-12-18）

服装 動きやすい服装 ※着替える場所もあります

持ち物 水分（蓋のついたボトルで） ※ヨガマットは使いません

参加費 お一人1,000円

お申込 お電話で安楽寺住職まで **090-7284-0378**（藤澤）

インストラクター **らぶで 敬糸**（ラブデ ケイコ：ヨガ歴27年、インド人と結婚）

【メッセージ】

座っているだけで研ぎ澄まされた感覚に包まれる本堂で、ご自身の心の声をゆっくりと聴いて頂けるようにお言葉かけさせていただきます。



以降は、**9月27日（木）、10月24日（水）**に開催予定です