

心と身体を整えるヨガ講座

家庭のことや仕事のこと…いろいろな悩みは尽きません。

ヨガを通して自分と向き合い、心も身体もスッキリした毎日に行ってみませんか？



【講師】

ぐぜいじ

弘誓寺副住職

ひきた うんしゅう

疋田 運琇 氏

お坊さんヨガインストラクター。
お寺でヨガをする「寺ヨガ」を主催。
瞑想を通じたヨガ式の対話「サット
サンガ」や子供向け・ママ向けの
ヨガを各地で実践中。

【全5回】

第1回 8月27日(水)

第2回 9月 3日(水)

第3回 9月10日(水)

第4回 9月17日(水)

第5回 9月24日(水)

※時間はすべて10:00～11:30

※託児はありません

【会場】

館腰公民館 研修室

【持ち物】

動きやすい服装、水、タオル

※ヨガマットは講師が準備いたします。

お持ちであればご持参いただいても かまいません。

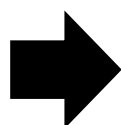
【申し込み方法】

申し込み用QRコード・公民館窓口・
お電話でお申し込み下さい

先着順 定員 20名(名取市在住・在勤・在学の方)

参加費
無料!

こちらからも
お申込み
いただけます



【お申込み・お問合せ】
館腰公民館
☎022-382-2006