

みんなで
YOGA
を楽しもう！

2018年国際ヨーガの日

チャリティ・ヨーガ

毎年6月21日は、国連（UN）によって定められた「国際ヨーガの日」です。

年齢関係なく男性・女性・お子さん、どなたもお気軽にどうぞ！！

開催日時／2018年5月27日（日）

開催場所／上越市高田公園 芝生広場（雨天中止）

プログラム

- A 9:00～10:00 「ヨーガ・セラピー basic」 古川&内藤
- B 10:10～11:10 「アイソメトリック de 太陽礼拝 B」 岩崎
- C 11:20～12:00 「ヨーガ・ストラ&瞑想」 岩崎

定員 各回 30名

寄付金 各回 500円以上

持ち物 ヨガマット or バスタオル、飲物

問合せ・申込み／日本ヨーガ療法士協会新潟（上越）

岩崎なぎさ：090-7818-2133

メール：yoga.class.nada@gmail.com

※当日参加もお受けします。



皆様から頂いた参加費は、すべて一般社団法人日本ヨーガ療法学会を通じて
キエフのチェルノブイリ被爆者団体へ寄付いたします。

主催：日本ヨーガ療法士協会新潟（上越）