

# 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。

老若男女・お子様連れ・・・  
どなたもお気軽にどうぞ！！

**開催日時 2018年6月10日(日)**

- ① 9:30～10:40  
アーサナ&呼吸法
- ② 11:00～12:00  
太陽礼拝

(心と体の両方にはたらきかけるヨーガの中でも一番ポピュラーで基本的な動きです)



**開催場所** 吉田公民館 3階 講堂 (国道116 県立吉田病院前)  
(燕市吉田大保町22番1号 TEL0256-92-4111)

**定員** ①② 各回 50名

**参加費** ①② 各回 500円以上

(いくらでも志を願っています)

**持ち物** ヨガマットかバスタオル、飲み物

**問い合わせ・申込み** 県央ヨーガ療法センター

松村 090-5514-0278 ・ 丹治 080-2389-5340

赤川 090-2950-8067 ・ 本間 080-5185-4344

阿部 090-8742-5392

メール [achi.wahaha@icloud.com](mailto:achi.wahaha@icloud.com)

※当日参加もお受けいたしますが、満員の場合はお断りすることもございますので ご了承ください。

みんなで  
YOGAを  
楽しもう！

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：県央ヨーガ療法センター