



国際ヨーガday 2018

チャリティーヨーガ

in 和歌山

毎年6月21日は国際ヨーガの日と
国連 (UN) によって定められています

2018.6.23 (土)

河南コミュニティセンター

2F 多目的ホール 和歌山市布施屋41番地

参加費：午前・午後クラス1000円

1日パス2700円 (ランチ付)

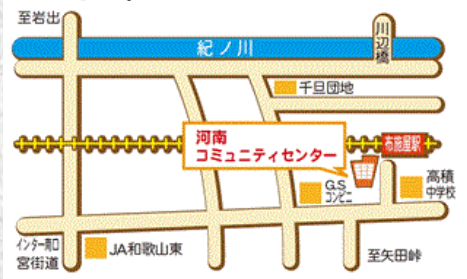
ランチ1000円 25人 (インド風料理)



9:30-10:40	椅子ヨーガ シニアでも オフィスでもできる
10:50-11:50	アイソメトリック&アイソトニック・ヨーガ 筋肉と心肺機能を鍛え めざせ!健康長寿
12:00-13:20	ランチタイム&懇親会
13:30-14:30	がん患者さんと家族に対するヨーガ療法 身体に負担をかけずに 呼吸と調和させ免疫アップ
14:40-15:30	呼吸法&瞑想 伝統的ヨーガで自律神経・内分泌・免疫系を整える

*スケジュールの変更もあります。ご了承ください。

チェルノブイリ原発事故から32年 ヨーガ療法士協会
では2009年より現地でボランティア活動をおこなって
います 昨年は日本製の胃カメラを支援いたしました
今年は被爆者団体「ゼムリヤキ」が病院や施設の送迎用
に使用のワゴン車購入支援することになりました
収益金のすべては、支援プロジェクトに寄付いたします



問合せ 申込み：

メール： santih-clear0614@docomo.ne.jp (石川)

携帯：090-7491-8400 (石川)

090-1898-4318 (岡)

または各ヨーガ教室まで



主催：NPO法人ヨーガ療法士協会・和歌山

後援：(社)日本ヨーガ療法学会 インド大使館

