



Charity event ヨーガ療法

Yoga therapy

4月
20日
土曜日

申込
不要

10:00~11:30まで (受付は9:45~)

13:30~15:00まで (受付は13:15~)

17:00~18:30まで (受付は16:45~)

ヨーガ療法は、「今ココ」に生じてくる身体や呼吸の感覚に集中させながら行います。
柔軟性やポーズの完成度にはこだわらず、心身の感覚を意識することを目的としていますので
何歳になっても行うことができます。
ヨーガ療法をぜひこの機会に体験してみませんか



動きやすい服装で
お越しく下さい😊

タオルと飲み物もご持参ください



2019年の国際ヨーガの日のチャリティーは、タイへの車支援になります。
皆様からお預かりした善意は、経費を取り除き全額『NPO法人国際セーヴァの会』を通じて、
東北タイの子供支援の為に車を購入する為に使わせて頂きます。

後援：インド大使館・一般社団法人日本ヨーガ療法学会

The future depends on what
we do in the present.
Mahatma Gandhi

未来は「今、我々が何を為すか」
にかかっている



参加費
¥500-

西宮北口駅東出口から徒歩3分🚶
電車から見えます

場所 ヨーガ療法専門スタジオ
チャンドラ

ヨーガ療法士：田淵 礼子