２０１５年、国連は６月２１日を『国際ヨーガの 日』に制定しました。世界各地でヨーガのイベントが開催されます。

国際ヨーガDay

日　時：2019年6月15日(土) 10時～

会　場：中央駅前イオンキャンセビル8階
　　鹿児島市勤労者交流センター多目的ホール

参加費：無料

持ち物：ヨガマット、飲み物

スケジュール

9:30 ～	受付開始
10:00	開会宣言・幹事長挨拶
10:05～10:20	講話「ヨーガって何？どんな効果がある？」
10:30～11:45	ヨーガ実習(希望に分かれて)･質疑応答
	A:体が固くても不調があっても出来るヨーガ
	B：A＋アクティブ・ヨーガ
11:50	閉会宣言・チャリティヨガ案内

https://yogaryouhou-kg.amebaownd.com

チャリティへのご賛同をお願いいたします イベントの収益はNPO法人国際セーヴァの会を通じて『タイの子供支援ボランティアカー購入のためのチャリティ基金』に寄付 されます。

お問い合わせNPO法人日本ヨーガ療法士協会・鹿児島
070-5695-4652(中野) 、090-7393-5679(山下)