

2019年国際ヨーガの日 世界がヨーガでつながる日 in長野

「国際ヨーガの日」にちなんでチャリティヨーガを実施いたします♪

2019.6.23(日)

長野市生涯学習センターTOIGO4階(大学習室2)

9:30～10:30 癒やしのリラックスヨーガ
10:45～11:45 簡単！筋力アップヨーガ
11:45～12:00 呼吸法

ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
参加費無料(募金お願いしております)

事前申し込み不要：当日直接お越しください

参加費としていただきました募金は
国際セーヴァの会タイ事務所に寄贈いたします



国際ヨーガの日とは？

6/21 世界中がヨーガを通じて体と心そして社会の健康を育む日

ヨーガ発祥の国、インド モディ首相が国連にて提唱し、
177カ国の賛同を得て採択されました。
ヨーガはポーズだけでなくストレスをとりのぞき心身全体の
健康を育むものとして世界中で広がっています

主宰：NPO法人日本ヨーガ療法士協会長野

お問合せ：yogaatuko@hotmail.co.jp

〈後援〉

インド大使館

一般社団法人日本ヨーガ療法学会

長野市教育委員会

