

2019国際ヨーガの日

チャリティ・ヨーガ

自然いっぱいの二貫寺の森で子ども達も一緒にみんなで楽しもう！！

開催日時／2019年6月2日（日）

開催場所／二貫寺の森（上越市上真砂）管理棟

プログラム

- A 9:00～10:00 椅子ヨガ 倉石直子** 全米ヨガアライアンス認定ヨガ講師アーユルヴェーダ・セルフケアアドバイザー
- B 10:15～10:45 呼吸法&瞑想 岩崎なぎさ** 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- C 11:00～12:00 アイソメトリック de 太陽礼拝 岩崎なぎさ**



定員/各回 30名

参加費/各回 500円

持ち物/ヨガマットまたはバスタオル、飲物

問合せ・申込/岩崎 090-7818-2133

メール yoga.class.nada@gmail.com

※当日参加も出来ます。



二貫寺の森（上越市上真砂）管理棟
上越諏訪地区公民館（上越市大字上真砂
203）から県道77号線を北へ向かい
車で1分、「二貫寺の森」看板を右折。
道路から入り管理棟建物手前に駐車場
（砂利敷き）あります。
なるべく乗合せ お越し下さい。

皆様から頂いた参加費は、すべてNPO法人国際セーヴァの会へ寄付いたします。

主催：NPO法人 日本ヨーガ療法士協会 新潟(上越)