

第3回
チャリティ
イベント



お寺でヨガ

2019年6月23日(日) in 永福寺



【タイムスケジュール】

- 13:00 受付開始
 - 13:30～ 住職法話・読経
 - 13:40～ まずは呼吸法
 - 13:50～ 運を良くするハッピーヨガ
 - 14:10～ ほぐしヨガでデトックス
 - 14:30～ エイジングケアにはメリハリヨガ
 - 14:50～ ちょこっと瞑想
 - 15:00～ ティータイム
- ※途中参加OK

心落ち着くお堂で自分
と会話してみませんか

【参加費等】

- 参加費 2,000円
(小学生は半額)
- 定員 20名(小学生以上)
- 持ち物 ヨガマット・タオル
(ヨガマットは無料レンタルあり)



【会場】

永福寺
(浜松市西区大平台四丁目34-1)

【申し込み】

下記のいずれかへお願いします。
袴田としえ mactin03@gmail.com
渡邊まみこ 080-4221-0314
竹村ひろこ yoga@mc-ka.com
佐藤まゆみ 090-1740-7112



このイベントの収益は、経済的に恵まれない家庭の中
高生の子供達に奨学金を支給しているNPO法人国
際セーブアの会の、東北タイでの支援活動に使うた
めの車を贈る費用として寄付させていただきます。
(必要経費除く)