

～ヨガでつながる・ひろがる日～



毎年6月21日は国際ヨーガの日と  
国連（UN）によって定められています

# 国際ヨーガday2019 in 和歌山

## 7.14(日)

南コミュニティセンター 3階 活動室中1

和歌山市紀三井寺856番地 073-494-3755

チャリティイベント

参加費 1クラス500円 ランチ 1000円（ランチ25人）\*インド風料理

### プログラム

10:30~11:30

11:45~12:45

13:00~14:15

14:25~15:30

### 活動室中1

・呼吸を感じるヨーガ

・ランチ

・アーユルヴェーダによる

体質バランスチェックと体質別ヨーガ・セラピー

・女性のガン患者さん

へのヨーガ

年齢を問わず楽しめるプログラムです

### 活動室中2

・親子で楽しむヨーガ

・リンパ・ヨガ



お問合せ お申込み：

メール：

santih-clear0614@docomo.ne.jp（石川）

携帯：

090-7491-8400（石川）

090-1898-4318（岡）

またはヨーガ教室の先生まで



主催：NPO法人日本ヨーガ療法士協会和歌山

後援：インド大使館 (社)日本ヨーガ療法学会

収益金はすべて、東北タイ子供支援CAR寄贈プロジェクトに募金します