

第4回 International day of YOGA in 庄内

国際ヨーガの日in庄内 タイ子供支援チャリティヨーガ

2019年6月22日(土)羽黒創造の森交流館



☆は強度の目安です(☆ゆっくり ☆☆中程度 ☆☆☆しっかり動く)すべてのクラスに、初めての方でもご参加いただけます。

Schedule	レクチャールーム (定員25名)	研修室 (定員10名)
9:00 ~ 10:00	呼吸と浄化のハタヨーガ/大川春奈 青空の下、伝統を大切に体操と呼吸法を行い心身を整えます。筋力強化・活性化をはかり健康増進につとめます♪ ☆☆ *晴天時会場：交流館前テラス*要熱中症・虫除け対策	セルフマッサージュヨガ/佐藤奈津美 肩や腰、足のむくみなど辛い時、自宅でも簡単に取 り入れられるような、セルフケアができる簡単ヨガ ☆
10:30 ~ 11:30	ヒーリングヨーガ/多田まさみ ゆったりと心と体をほぐすリラックスヨーガ ☆	アシュタンガヨガ入門/永井あずさ 胸式呼吸で体の中に熱を作っていくヨガ たくさん動きたい人におすすめ (定員7名) ☆☆☆
11:30~ 13:00 ランチ タイム	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>スリランカカレー/Ayuscurry 生命のカレー</p> <p>アーユルヴェーダに基づくスパイスとお野菜たっぷりスリランカカレー</p> <p>税込800円 *要予約 6/21迄切</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>歌う愛のヨーガ キールタン♪</p> <p>楽器の伴奏に合わせてみんなで 祈りの歌を歌います 予約不要 12:20~</p> </div> </div>	
13:00 ~ 14:00	ヨーガ・セラピー/さよこ 心の落ち着きなど精神的な健康を向上させるスト レスケアのためのプログラム 心身に不調のある 方でも安心してご参加いただけます ☆	おやこヨガ/上野和佳(定員5組) 親子でふれあいながら楽しくヨガをします。今年 はどんなポーズが出てくるかな?幸せと笑顔をお届 けします。*3歳~小学生の子供と保護者 ☆
14:30 ~ 15:30	陰陽ヨガ/秦直子 アクティブな陽のヨガ後、じっくりとグラウン ディングして心身を緩める陰ヨガで頭の中を空 っぽにしましょう ☆☆	やさしい瞑想法/ぐっち 瞑想とは何でしょう?ヨーガの真髄「瞑想」の意 味や方法、日常に生かすポイントなどをお伝えしな がら、心を整える瞑想を行います

★参加料：寄付制(金額は決まっています。任意の参加費をご寄付ください) ★寄付先：NPO法人国際セーヴァの会

★場所：創造の森(鶴岡市羽黒町川代字向山628) ★持ち物：飲み物・ヨガマット(無料レンタル有り)

★参加方法：完全予約制 下記までお申し込みをお願い致します。

ご予約
お問い合わせ

Tel:080-1263-0845 ご予約専用メールフォーム→
yogadayshonai.localinfo.jp

