

国際ヨーガデーin庄内 熊本地震チャリティヨーガ

2016年6月19日(日)
創造の森 交流館



Yoga for Harmony & Peace

2014年12月に国連により6/21国際ヨガデーが制定され、ヨーガは心身全体の健康を育むものとして国際的にも認められました。太陽のエネルギーが一番高いと言われる夏至の時期でもあります。

日本ヨーガ療法学会でも、インド大使館の呼びかけにより国際ヨーガデーに参加、全国ヨーガ療法士による「熊本地震チャリティヨーガ」を開催します。

一緒にヨーガを行い、まずは自身のココロとカラダを整えて、人のために行動を起こせる準備をしていきましょう！

第1部 交流館テラス前
10:00~11:00

青空ヨーガ

ヨーガインストラクター 石川千鶴
(*雨天時はレクチャールーム)



第2部 レクチャールーム
11:00~12:00

ヨーガ基本の連続ポーズ

太陽礼拝

ヨーガセラピスト 佐藤陽子(sayoko)



第3部 レクチャールーム
13:00~15:00

ストレスマネジメントのための ヨーガセラピー

ヨーガインストラクター 池田聡子
ぐっち



★参加料:ドネーション(諸経費除く全額を寄付)

★定員:各20人 *要予約

★場所:創造の森(鶴岡市羽黒町川代字向山628)

★持ち物:ヨガマット(*無料レンタルもございます)

★寄付先:NPO法人復興支援ヨーガの風

お弁当

「おむすび大地」
特製ベジタリアン
ランチボックス
税込500円

*要予約(6/16㊦)

託児有り。
キッズヨーガ
で遊ぼう！
*要予約

ご予約・お問い合わせ
Yoga Shantidam さよこ

TEL 080-1263-0845 <http://shantidam.shopinfo.jp>
yoga.shantidam@gmail.com