

# \*国際ヨガDAY\* チャリティーヨーガ in 正善寺

【と き】 2017年6月3日(土) 10:00~16:30

【と ころ】 正善寺 福井市天王町 20-14



## 【内 容】 ヨーガ療法体験

- 10:00~10:30 山川美保「ヨーガ療法とは」(ミニレクチャー 無料)  
10:30~11:15 頼廣愛子「傾聴ヨーガ」心身の声に耳を傾ける一時を一緒に味わいましょう  
11:15~12:00 乗京玲子「呼吸と姿勢と心の関係」  
12:00~13:00 休憩  
13:00~13:30 山川美保「ヨーガ療法とは」(ミニレクチャー 無料)  
13:30~14:15 橋本充恵「リラックスヨーガ」心を静かにリラックス♪  
14:30~15:15 山田きえ「やさしいYOGA」  
15:30~16:15 齋藤晃子「グラウディング」地に足をつけ、今ここを感じてみよう。

【参加費】 1レッスン 500円

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル等 \*貸マットは数に限りがあります  
動きやすい服装 飲み物

【定 員】 各クラス 8名(先着順)



イベントコーナー(10:00~15:00)

- ・マクロビカレー 旬の野菜をたっぷり使ったベジ100%のカレーです!
- ・手作りスイーツ

## ヨーガ療法とは…

伝統的なヨーガのエッセンスを取り入れ、万人向けに改良した身体と心を調和させるヨーガプログラム。どなたでも取り組める内容で、身体の健康から心の健やかさまでホリスティックな健康を目指しています。

## 国際ヨガDayとは…



2014年国連によって「ヨガの恩恵を広める日」として制定された国際的な記念日。ヨーガ療法学会では、その活動の一環としてチャリティーヨーガを開催しています。本学会ではチェルノブイリ被災者支援を続けていますが、2017、2018年2年をかけて「チェルノブイリ被曝者の子供たちに胃カメラを送ろう!」の趣旨で募金を募ります。

キエフの子供たちに最新の胃カメラを届けるために、ご支援・ご協力の程、よろしくお願い致します。

主催: flat 協賛: 正善寺

ご予約・お問合せ: 頼廣 090-6988-3420 齋藤 090-2833-9686

## flatについて (Fukui Life Awareness Team)

福井のヨーガ療法士達が集まって立ち上げたグループです。

「私らしく生きるためのヨーガの智慧を学ぶ」を理念に、ヨーガ療法を主に勉強会、活動を始めました。

