

国際ヨーガ・デイズ in 沖縄

熊本・大分大震災者支援チャリティーヨーガ開催

ヨーガ療法は「今、ここ」に生じてくる身体や呼吸の感覚に意識を向けながら、体操や呼吸法を行います。

ヨーガ療法を繰り返し行うと、自分を意識する習慣が身についてきて、不調に早く気づき、客観的に自分を捉える力も身につけてきます。

日頃の運動不足、ストレス解消、健康増進の為認定ヨーガ療法士による、伝統的なヨーガを一部指導します。

尚、皆様から頂きました参加費は「NPO法人復興支援のヨーガの風」通じて熊本・大分大震災者の支援金として全額寄付させていただきます。

期 日 2016年6月18日(土) 18:30~20:00

会 場 宜野湾市海浜公園

トロピカルビーチ (出島付近)

参加者 一般老若男女問わず (初心者歓迎)

参加費 大人1000円~/子ども無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、飲み物、動きやすい服装、上着 (寒いかも?)

雨天の場合 中止

お問い合わせ 荒木ゆり子 tel 090-9783-2257

呉屋五月 tel 090-1945-2781

中村弘美 tel 090-6862-4468

神山美佳 tel 090-2585-4395



(切り取り線)

参加申込書

氏名 _____

参加費 1000円～ 済・未

TEL _____

住所 _____

紹介者 _____



(駐車場はトロピカルビーチ側と宜野湾市立体育館入り口側にあります。)

トロピカルビーチ 出島付近で行います