

# 国際ヨーガデイin庄内

[チェルノブイリ被爆者の子供達に胃カメラを送ろう]

## 2017年6月18日(日) 創造の森 交流館



2014年12月に国連により6/21国際ヨーガデーが制定され、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。ここ庄内でも昨年に続き国際ヨーガデイチャリティイベントを開催します。

1986年4月26日に起きたチェルノブイリ原発事故から30年。ヨーガ療法士会では、2009年1月からキエフ市内でヨーガ療法ボランティアを続けています。小児病院の医師は子供用の胃カメラが高額で、大人でも飲みにくい太さのファイバーを幼児に使用せざるを得ないことを嘆いていました。そこで、「チェルノブイリ被爆者の子供たちに胃カメラを送ろう!」プロジェクトを立ち上げ、お預かりした募金を(経費を除き)ウクライナのキエフへお届けしたいと思っております。プロジェクトに是非ご協力ください。

スケジュール	交流館テラス前 (定員25名)	
9:00-10:00	A.青空ヨーガ 自然を感じ太陽礼拝/永井あずさ *要熱中症・虫除け対策(飲み物、帽子、顔にかけるタオル等) *雨天:レクチャールーム	
	レクチャールーム (定員20名)	研修室 (定員10名)
10:30-11:30	B.スローフロー/秦 直子 深呼吸と動作をシンクロさせて流れるように動くヨーガ	C.ヒーリングヨーガ/尾形まさみ 心地よく体を伸ばし心と体をほぐすゆったりヨーガ
11:30-13:00	ランチタイム 「あいかけん」インド家庭料理ベジカリー弁当 税込700円*要予約 6/17〆切	
13:00-14:00	D.親子ヨーガ/上野和佳(定員10組) 親子のコミュニケーションで幸せで楽しいヨーガ*2歳頃~小学生までの子供と保護者	E.ヨーガ・セラピー/池田聡子 ゆっくりと緊張と弛緩を繰り返し自律神経を整えるストレスケアのためのヨーガセラピー
14:30-15:30	F.呼吸法&瞑想法入門/ぐっち 簡単なポーズで身体を緩め、呼吸法によって心を落ち着かせ、深い瞑想へ導きます	G.おうちヨガ/大川 春奈 普段の生活の中でできるヨーガ。身体の構造を整えて重力に負けない体づくり

★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。

★参加料: ドネーション(諸経費除く全額を寄付) ★持ち物: 飲み物, ヨガマット(\*数量限定無料レンタル有)

★場所: 創造の森(鶴岡市羽黒町川代字向山628) ★寄付先: NPO法人国際セーヴァの会

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 予約専用メールフォームQR



主催: 国際ヨーガデイin庄内 実行委員会