

ヨーガでいきいき！

参加費
1回 1,000円

ヨーガ・アーユルヴェーダ研修センターでは、ヨーガ体操・呼吸法・瞑想の実習を行っています。からだをゆっくり動かすことで自律神経が整い、心身共に爽やかな気分が味わえます。初めての方でも、からだは堅くても大丈夫です。心地よい環境の中で一緒にヨーガを楽しみませんか。お気軽にご参加ください。

ボサツヨーガの集い

2006年に始まった「ボサツヨーガの集い」。道院長・石田祐雄と共に、ヨーガに親しむ会です。



石田祐雄 道院長

いしだ・すけお

師・佐保田鶴治博士が亡くなるまで47年間ともに歩み、現在も師の提唱したインドの伝統的なヨーガを守り続け、全国各地でヨーガ禅の普及に励んでいます。

| 時間 | 午前 10:00～12:00 (毎月第一土曜日) |
|-------|-----------------------------|
| 第125回 | 9月1日 |
| 第126回 | 10月6日 |
| 第127回 | 11月3日 |
| 第128回 | 12月1日 |
| 第129回 | 2月2日 |

研修センターヨーガ会

研修センターでヨーガ実習を行ないます。どうぞお気軽にご参加下さい。



三浦恭子 教師

みうら・きょうこ

健康運動指導士として25年歩んできました。ヨーガ禅に出会いまさに心身の完全なる健康法であると実感しています。ヨーガ禅を通じて、心地良いひと時をご一緒しませんか。

| 時間 | 午後 2:00～3:30 |
|-------------|---------------|
| 9月 | 4日(火) 25日(火) |
| 10月 | 16日(火) 30日(火) |
| 11月 | 13日(火) 27日(火) |
| 12月 | 4日(火) 18日(火) |
| 2019年 1月 | 8日(火) 29日(火) |
| 2月 | 12日(火) 26日(火) |

用意するもの

動きやすい服装、タオル
(ヨーガマットはございます)

会場

ヨーガ・アーユルヴェーダ研修センター

京都市伏見区桃山町下野29-39

アクセス：

- JR奈良線「桃山」 徒歩約15分
- 近鉄・京阪「丹波橋」 徒歩約20分
- 京阪「伏見桃山」近鉄「桃山御陵前」 徒歩約25分又は、タクシー約5分
- お車でお越しの方、センター前に駐車可



申込み・お問合わせ 担当/長澤
日本ヨーガ禅道院 浄祐庵

TEL: 075-621-5990
FAX: 075-621-5997

Mail: nagasawa@yoga-zen.org
URL: www.yoga-zen.org/