

安楽寺本堂で行う

リラックスしましょう

ゆったり 寺ヨガ

初めての方、年齢の高い方も
どうぞ ご参加ください！

日時	12月18日(火) 午後2時～3時30分 ※受付は午後1時30分～	
場所	安楽寺 (港区芝1-12-18)	
服装	動きやすい服装	※着替える場所もあります
持ち物	水分(蓋のついたボトルで)	※ヨガマットは使いません
参加費	お一人1,000円	
お申込	お電話で安楽寺住職まで 090-7284-0378 (藤澤)	
インストラクター	らぶで 敬糸 (ラブデケイコ: ヨガ歴27年、インド人と結婚)	

【メッセージ】

座っているだけで研ぎ澄まされた感覚に包まれる本堂で、ご自身の心の声をゆっくりと聴いて頂けるようにお言葉かけさせていただきます。



以降は、**1月25日(金)**、**2月25日(月)**に開催予定です