

安楽寺本堂で行う

呼吸法を中心にします

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	9月30日(木) 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28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。



次回は **10月23日(水)** に開催予定です