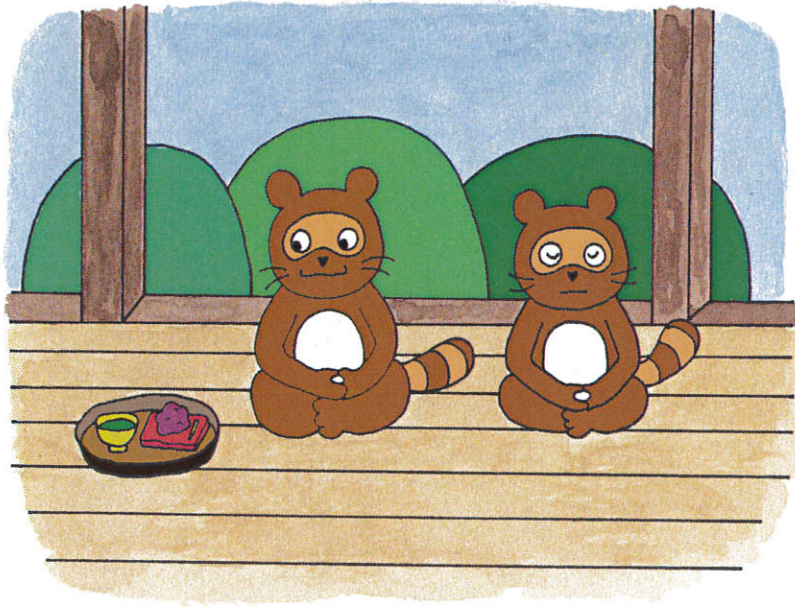


篠山お坊さんクラブ主催

ヨガと坐禅と新茶の会



私たちの身体には、自然環境や季節の変化に適応していく能力があります。このヨガの会では、自然のリズムを意識しやすい旧暦、二十四節気などを参考に、気候に添ったプログラムを作成していきます。四季折々の自然の流れに、心と身体を調和させていきましょう♪

日時:平成23年5月28日(土)

18:00~20:00 ヨガ+坐禅+茶話会

会場:如意山長楽寺本堂(定員20名)

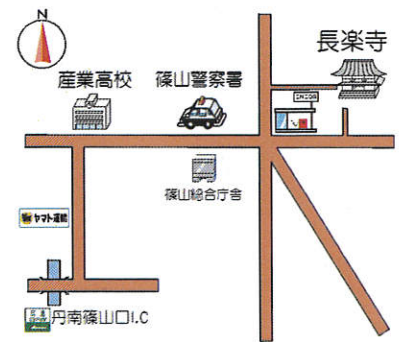
持参:タオル、ヨガマットまたはバスタオル

服装:自由(動きやすいもの)

会費:500円(小学生以下半額)

心と身体を癒す茶菓子付き

講師:安達礼子(山本ヨガ研究所認定インストラクター)



参加ご希望の方は5月23日迄にお申し込みくださいませ♪

企画 篠山お坊さんクラブ
(お寺とお寺で何かしたい人を
つなぐ活動を行っています)

お問い合わせ
ください



お申し込み・お問い合わせ
如意山長楽寺 篠山市郡家493番地
電話:079-552-1544 FAX:079-550-1451
eメール:mail@chorakuji.net
ホームページ:http://www.chorakuji.net



おでらヨガの様子



10月20日「お月見ヨガ」(茶話会)



住職による坐禅指導



12月8日「ヨガと茶粥の会」