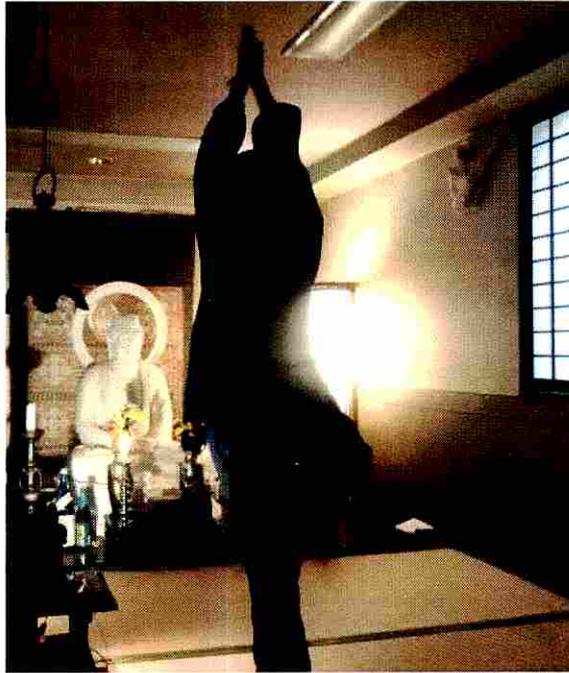


本寿院 お寺ヨガ

『心と身体の声に耳を澄まし、自分と向き合う時間』



(ヨガ指導: 田代)

日常から少し離れた空間で、
集中することを楽しみましょう。

形にとらわれず、**深呼吸**とともに身体の
隅々を伸ばしていきます。

心と身体に優しいリラックス系のヨガです。

心身の
リラックス

初めての
方も安心

ヨガマット
無料貸出

呼吸法とアーサナ(ポーズ)をゆっくりと行っていきます。

ヨガが初めてという方でも、身体がかたい方でも安心して行っていただける
内容です。どうぞお気軽にご参加ください。

【日 時】 毎月第4金曜日 19時半～21時

【場 所】 本寿院 本堂

【定 員】 5名 (定員になり次第締め切りますのでお早目にご予約下さいませ)

【参加費】 2,000円

【服 装】 動きやすい服装でお越し下さい

※ヨガマットはお寺に用意してございます。
※レッスン直前のご飲食はお控えください。

山王山 本寿院

〒143-0025
東京都大田区南馬込1-16-2
TEL: 03-3772-8889 FAX: 03-3772-9993
MAIL: honjyuin@otera.net