



心と体がよろこぶ

仏教ヨガ講座



仕事帰りに一日の疲れをリフレッシュしませんか？

やさしい仏教のお話で心を整え、季節に合わせたヨガで体を動かせば
日常生活では気がつかなかった、新しい自分自身に出会えるかもしれません。



Yuuka (ガツン有香)

山形県誓願寺浄土宗教師。増上寺にて修行。
ヨガ指導歴13年。保持資格全米
ヨガアライアンスRYT500。
オンラインヨガレッスン動画配信
サイト「Yogalog」ディレクター。
ヨガ講師育成にも携わる。2018年
女兒出産。日々心身の変化と向き合
い、仏教とヨガで見つかる穏やかで
健康な生活を提案。初心者にもわか
りやすく丁寧な指導が特徴。

2019年4月3日～2020年3月4日

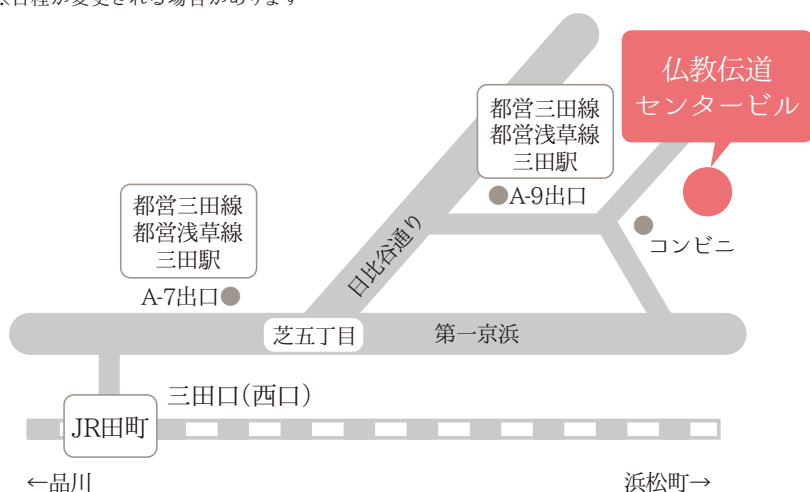
時 間 19:00～20:30
会 場 仏教伝道センタービル 8F「和」の間
定 員 40名
参 加 費 1回1,000円 6回分一括申込み5,000円 日程の変更は可能です。
お支払いは当日現金にて承ります。
持 ち 物 着替え(ヨガマットはご用意してます)
*要事前申込み

お申込方法 www.bdk.or.jp
のお申し込みフォームで受付ます。

2019-2020 仏教ヨガ講座 スケジュール

	ヨガテーマ
2019年 4月3日(水)	後屈のポーズで新しいスタート
5月8日(水)	ヴィンヤサヨガで気分をアゲよう
6月5日(水)	ベッドスタンドをやってみよう
7月3日(水)	前屈塾。鍵になるのはハムストリング
8月7日(水)	ヨーガニドラで深い安らぎを
9月4日(水)	伝統的なヨガの呼吸法
10月2日(水)	秋の大運動会。腹筋キャンプ
11月6日(水)	バランスポーズで集中力を養う
12月4日(水)	メディテーションで一年の締め括り
2020年 1月8日(水)	ツイストポーズでデトックス
2月5日(水)	立位の基本とバリエーションポーズ
3月4日(水)	陰陽ヨガで心身のメンテナンス

※日程が変更される場合があります



JR田町駅三田口(西口)より徒歩5分
都営三田線・浅草線(三田駅)A-9出口より徒歩1分、A-7出口より徒歩3分