

# 夜の寺ヨガ

お寺で学ぶ  
本格古典ヨガ

お寺で深呼吸。ヨガと瞑想で心と体にやさしい夜時間を～

第8回 9月6日 土 ヨガで心と体の不調をすっきり！  
「不調改善のためのヨガ」

第9回 10月4日 土 呼吸を調えて体の痛みと向き合う！  
「呼吸法とセラピーヨガ」

第10回 11月15日 土 呼吸・瞑想 ヨガの基本に親しむ！  
「はじめてのヨガアサナ」

いつも抱えている体の痛みやメンタルの不調などを、伝統的な古典ヨガを通して、原因から解消しませんか？静かな夜のお寺で行う特別なヨガで、心も体もすっきり調えましょう。瞑想や坐禅、呼吸法を取り入れた、初めての方でも無理のない易しいヨガクラスです。

InstagramのDMからも  
ご参加受付しております

月心院instagram



@fukujiyusan



月心院 本堂

時間 18:30～19:30

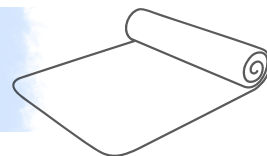
費用 1500円/1回につき

定員 15名（事前予約）

場所 月心院 本堂  
(白河市金屋町108)

お持ち物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、ヨガマット\*

\*ヨガマットをお持ちでない方は無料でお貸出ししますので、予約時にお申し付けください。



講師紹介



久保田 寿子 toshiko-kubota

職場の方に勧められはじめたヨガに魅了され、深く学びたいと思い出会った古典ヨガ。師マスター・スダカーのもと学びはじめ、腰痛・肩こりが改善したことはもちろん、心身ともに快適に日々を過ごすことができるようになったことを体感しています。お寺という心静かな場所でのヨガを通し、多くの方の日常が、笑顔あふれる毎日となりますようお伝えして参ります。

ふくじゅさん

げっしんいん

お申し込み： 福聚山 月心院 0248-23-4244

オンラインでの受講をご希望の方はお電話・DMにてお問い合わせください。