

心と身体をリフレッシュ

2017年10月19日(木) 10:00より **～お寺で法話とヨガ～**

○プログラム

9:30～受付

10:00～ヨガ

11:00～休憩

11:15～お題法話(青年布教使3名)

12:00 終了

○持ち物 ヨガマットもしくはバスタオルを持参ください。

○服装 動きやすい服装

○会場案内

会場: 顕道会館1階(京都教区教務所)

〒600-8334

京都市下京区西若松町248

TEL: 075-371-6981

FAX: 075-361-1522

E-MAIL: kyo-kendo2002@sweet.ocn.ne.jp

～お題法話～

参加者の皆さまから
「お題」を頂き、
ご法話いたします。

○申し込み方法

電話・FAX・Eメールにて
「名前・年齢・連絡先・参加人数」
をご連絡ください。

○講師紹介

今井えり奈・・・京都府の浄土真宗のお寺に生まれ育つ。
学生の頃ヨーガに出会い、社会人になってから本格的に始める。
評価や争いのない時間に心安らぎ、ヨーガに魅了されて現在に至る。
結婚・出産を経て、ヨーガのある暮らしを楽しみつつ、学びを続けている。
2016年、京都・哲学の道にてStudio monkをオープン。
通常のクラスに加え、ママのためのヨガやシニアヨガなど様々な
世代の方へヨーガを伝えている。

Studio monk <http://restaurant-monk.com/studiomonk/>

