

# 千住まち YOGA



10月のまち YOGA は  
「長圓寺 本堂」にてナイトヨガ。

今回も、いえまちと秋庭農園さんとでコラボしたハーブティ  
「いえまちブレンド」を振舞います。

虫の音を聞きながら  
ハーブティの香りとヨガでリフレッシュしましょう。

講師紹介

川波 光枝

ヨガインストラクター  
千住で eOs yoga studio 主催  
全米ヨガアライアンス  
200 時間取得

## 2014.10/25[SAT]

**場 所：長圓寺 本堂**  
東京都足立区千住 4-27-5

**受 付：18:30 ~**  
**Start : 19:00 ~ 20:00**  
**参加費：1,000 円**

持ち物：(1) 運動のしやすい軽装  
(2) ヨガマット又はバスタオル  
(3) 水分補給用のお飲み物  
※なるべく空腹でおこしてください

対象者：初心者 大歓迎  
講 師：川波 光枝



長圓寺 MAP

## いえまちブレンド

カモミールなど、こころを落ち着かせる  
効能があるハーブを中心にブレンドしています。  
千住の名前の由来となった千手観音をイメージし、  
「ハスの葉」もブレンドしています。

やさしい香りとすっきりとした味わい  
に仕上がりました。

produced by AKIBA noën

### 【ご予約お申込み・お問い合わせ】

「千住いえまちプロジェクト」ホームページお申込みフォームからお申込みください。

主 催：千住いえまちプロジェクト（あだちまちづくりトラスト助成事業）

千住まちヨガ事務局：野見山・山崎

e-mail: senju.iemachi@gmail.com Tel: 03-6300-0619

詳細は、千住いえまちのHPでご確認下さい。<http://1010iemachi.jp/>