

# 千住まち YOGA × 正心道



4月のまち YOGA は正心道空手とのコラボ企画。  
「安養院 本堂」にてナイトヨガ。

千住を見守ってきた空間で、  
空手の型を取り入れた運動とヨガで  
気持ちよくからだをほぐしましょう。

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

西舘 直人

小山 鉄平

正心道武踊・空手指導員  
北千住支部道場支部道場長

## 2015.4/25 [SAT]

場 所：安養院 本堂  
東京都足立区千住 5-17-9

受 付：18:00 ~  
Start : 18:30 ~ 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  
西舘 直人 (正心道)  
小山 鉄平 (正心道)



安養院 MAP

## 正心道

正心道は、武道の型を専門に指導・稽古を行う道場です。

<http://seishindokarate.net/index.html>

イベント終了後はハーブティでほっと。

## 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  
効果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 nöen

## 【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

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