

# 千住まち YOGA



「安養院 本堂」にてナイトヨガ。

千住を見守ってきた空間で、  
気持ちよくからだをほぐしましょう。

## 2015.6/27 [SAT]

**場 所：安養院 本堂**  
東京都足立区千住 5-17-9

**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

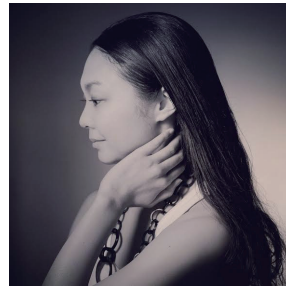
※なるべく空腹でおこしてください

対象者：初心者 大歓迎

講 師：Ayumi



安養院 MAP



講師紹介

**Ayumi**

- ・マクロビオティックリマッキングスクール上級修了
  - ・アナデビスマタニティ産後ヨガ TT 修了
  - ・FLOWARTS YOGA Level1 修了
  - ・FLOWARTS YOGA Level2 in India 修了
  - ・インド政府公認資格取得
- ヨガイベント、中目黒や自宅での  
プライベートマクロビオティックお料理教室を主催。  
Blog : <http://kobashiyumi.tumblr.com>

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。

やさしい香りとうすっきりとした味わい  
に仕上がりました。

produced by AKIBA noen

【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](mailto:senju.iemachi@gmail.com)

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