

千住まち *with* Macrobiotic 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。

ヨガのあとはプチマクロビオティック講座。
残暑を乗り切るヒントをお伝えします。

2015.8/29 [SAT]

場 所：安養院 本堂
東京都足立区千住 5-17-9

受 付：17:30 ~

Start：18:00 ~ 20:00

参加費：1,500 円

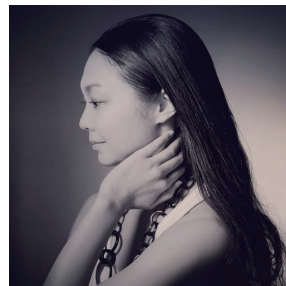
持ち物：(1) 運動のしやすい軽装
(2) ヨガマット又はバスタオル
(3) 水分補給用のお飲み物
※なるべく空腹でおこしてください

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ク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

ぷちマクロビ講座 19:00~20:00

ヨガのあとは、ぷちマクロビ講座の
マクロビの目線から、残暑をのりきるための
ポイントをみなさんにお伝えします。
おすすめの一品も試食いただきます！

【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/