

千住まち YOGA



「安養院 本堂」にてナイトヨガ。

今回は、クリスタルボウルを使った瞑想を行います。

千住を見守ってきた空間で、心地よい音色に包まれながら、
気持ちよくからだをほぐしましょう。

2015.10/24 [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 ~ 20:30

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：MITSUE / 真琴



安養院 MAP



講師紹介

MITSUE

ヨガインストラクター

eOs yoga studio 主催

全米ヨガアライアンス 200 時間取得

Blog : <http://ameblo.jp/eosyoga/>



真琴

2005年フィットネスヨーガ協会

2007年アシュタンガヨガプライマリー

シリーズ短期集中コース修了

2009年全米ヨガアライアンス200時間修了

2011年シニアヨガ修了

【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/>