

千住まち YOGA



今回の「安養院 本堂」でのヨガは
久しぶりに日中帯での開催。
ご家族での参加もいかがでしょうか。

千住を見守ってきた空間で、心地よい雰囲気にもまれながら、
気持ちよくからだをほぐしましょう。

2016.02/20 [SAT]

場 所：安養院 本堂
東京都足立区千住 5-17-9

受 付：14:30 ~

Start : 15:00 ~ 16:30(※)

※ヨガ後のハーブティ提供なども含んだお時間です。

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>

ヨガのあとはハーブティを提供します。

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 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

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