

千住まち YOGA



山路を登りながら

ヨガとお灸 in 安養院

体調が気になる季節の変わり目、
お寺さんでヨガとお灸を体験しませんか？
元来、お寺では「延命灸」として檀家さん等の
健康を願いお灸をすえる伝統があったそうです。
お灸のミニレッスンののち自分に必要なツボにお灸をして、
心と体が緩んだ後、ヨガを行い自分自身を見つめていきます。

2019.10/26 [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 ~ 20:30

※お灸など実技以外の
時間も含まれています。

参加費：2,000 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ください



安養院 MAP



講師紹介

Asako

ヨガインストラクター
千住在住。インドにてヨガ、瞑想を学ぶ。
現在も多様なジャンルのヨガを学びつつ、
自身も呼吸・心・身体を整えるハタヨガを伝えている。
<http://ameblo.jp/yogaspaceao/>



講師紹介

栗林由美子

鍼灸師、アロマセラピスト、不妊カウンセラー
鍼灸、アロマ、ハーブなど東洋と西洋の
素晴らしさをバランス良く取り入れた
「治療室ユウカリの木」院長として
女性の心と体をサポートしている。
<https://www.yuukari-no-ki.com/>

【ご予約お申込み・お問い合わせ】

「千住いえまち」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

千住まちヨガ事務局：野見山

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/>