

# 千住まち YOGA



今回は「安養院」でのレイキヨガ。

ヨガとレイキとのコラボレーションから『極上の癒し』を味わっていただくクラスです。

アジャスト（調整）が入ったヨガでプラーナ（氣）の流れを良くして、最後のシャバアーサナの時間にお一人ずつレイキヒーリングを行います。いつも頑張っているご自身へ癒しのプレゼントしてみたいはいかがでしょうか？

## 2017.01/28[SAT]

**場 所：安養院 本堂**  
東京都足立区千住 5-17-9

**受 付：17:30～**

**Start：18:00～19:30※**

※ハーブティの提供など実技以外の  
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

(4) ブランケット

(普段よりもシャバアーサナの時間を長く取ります)

※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：ASAHO

レイキ：加藤有紀

### 【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/>



ヨガ講師

**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/yogaspacaeo/>



レイキ

**加藤有紀**

千住生まれ、千住在住。  
家族や知人へのヒーリングの他に、  
コーマ（昏睡）状態の方や癌を患った  
方、東日本大震災で被災された方  
などにもレイキヒーリングを行っている。

### レイキとは

人が自然体になったときに流れる  
「自然の気」あるいは「自然のエネルギー」です。  
日本発祥であり、戦前は触手療法として  
活用されていました。

人間が生まれつき持っている自己治癒力を、  
高いレベルまで活性化してくれるエネルギー  
でもあり、メンタル面にも大変効果があります。



安養院 MAP