

千住まち YOGA



「安養院 本堂」にて
ヨガとインド伝統医学「アーユルヴェーダ」講座

ヨガ後に「アーユルヴェーダ」の
簡単な食べ物とハーブティーを振舞います

2018.11/17 [SAT]

場 所：安養院 本堂
東京都足立区千住 5-17-9

受 付：16:30 ~
Start：17:00 ~ 19:30

※アーユルヴェーダ講座など実技以外の
時間も含まれています。



安養院 MAP

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ください



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/>

アーユルヴェーダとは
アーユルヴェーダは、インドの伝統医学です。
世界最古の伝統医学といわれ、
5000年もの昔から人々の健康を支えてきました。
心と体のバランスを整えることが、
アーユルヴェーダの目的です。

【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・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/>