

# 千住まち YOGA



「安養院 本堂」にて  
2019年のまち YOGA 初め。

寒くなって凝り固まっている身体を  
優しくほぐしましょう。

## 2019.01/27 [SUN]

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

※ハーブティなど実技以外の  
時間も含まれています。



安養院 MAP

参加費：1,000 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

### 【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/>



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/>