

明星院周辺
地域の方限定！

こんな時代だからこそ必要です。

明星院de(で) ヨガ

～異空間の中で新たな発見！～

寺院でヨガは全国の寺院にご協力いただいで開催しております。

Point 1

カラダの内側と外側から免疫力を高めましょう

世界的に不安定な現代社会。
誰もか家で過ごすことを余儀なくされ、自粛や巣籠もり時間も増えました。
こうした日々に対して、静けさと清々しい空間の中で、ココロとカラダを調え
免疫力と抵抗力を高めていきましょう。

Point 2

ヨガの呼吸と動きでカラダの調子を取り戻しましょう

ヨガのポーズは普段の生活では使うことのない筋肉や関節を刺激できます。深い呼吸は内臓までも本来の動きを取り戻し、またリラックスさせる効果があります。
これらによって、徐々に筋肉量が増え、骨格の歪みが正されることで姿勢バランスの改善にも役立ち、身体の動きもスムーズになっていくことが期待されます。

今回の体験会は地域の方限定です。

- 初めての方でも大歓迎！
- 自粛疲れで運動不足解消のはじめに！
- 感染対策も十分徹底しています！
- 運動に自信のない方でもOK！
- 新たなお友達や仲間が作れます！
- 通いやすくて参加しやすい！

お友達をお誘い合わせの上、ご参加ください！

参加予約受付中！

事前にお電話またはメールにて
ご予約をお願いします。

◆お電話（受付時間：平日10:00～15:00）

0120-945-325



◆メール（24時間受付）

メールでお申し込みの方は右記のQRより
お申し込みください。

ココがポイント

初心者の方でも安心して行えるように「気持ち良さ」「体調改善」を実感できるようなプログラム構成です。お出かけ前でも！お出かけ後でも！
日常とは少し違った清々しい空気の中、リラックスした気持ちでココロとカラダを深く丁寧に調べていきます。

免疫力と抵抗力が高まる！

担当講師



担当講師	MEGU (めぐ)
主な資格	国際ヨカ協会 宇都宮東支部トレーナー/ヨカ療法士/スポーツ栄養インストラクター/歯科衛生士
活動実績	指導歴8~9年 ・ハタヨガレッスン ・アウトドアヨガ(サンライズヨガ/リバーヨガ/ハイキングヨガetc) ・キャンドルヨガ ・公民館講座など…
コメント	ヨガの呼吸やポーズを繰り返す事で良い体の変化を実感したので、その良さを皆様にも経験を通してお伝えしたいです♪初めての方でも大丈夫です！まずは自分の身体と向き合ってみませんか?? また、乱れがちな呼吸を整えて心と体をリラックスさせていきましょう♪

体験談

- ヨガスタジオは正直行きづらい場所でしたが、近所のお寺だから行きやすく続けられています。
- お寺ならではの雰囲気でもココロもカラダも癒されました。
- ヨガを始める前と比べるとしっかりと歩けるようになっている感覚があります。
- 気がついたら、お寺に通っている私。あの空気感がいいんです！



開催概要

地域住民皆様の健康増進プロジェクト

明星院de (で) ヨガ

開催
日時
開催
場所

2021年6月29日 (火)
①13:30~14:45

明星院 (栃木県宇都宮市白沢町1886)



集合場所	明星院内本堂 (開始時間の10分前にはお集まりください)
持ち物	タオル、飲み物 (フタ付きに限る)、ヨガマット (お持ちでない方はバスタオルでも可)
体験料金	1,000円 (税込)
定員	10名
特記事項	新型コロナウイルス感染対策として、イベント当日は予防対策に努めて実施致します。 尚、参加者の皆様には当日参加前に体調管理等のチェックシートを確認いただきます事前に内容を確認したい方はお気軽にお問い合わせください。

参加申し込み

事前にお電話またはメールにてご予約をお願いします。

◆お電話 (受付時間: 平日10:00~15:00)

0120-945-325



◆メール (24時間受付)

メールでお申し込みの方は右記のQRよりお申し込みください。