

こんな時代だからこそ必要です。

保安寺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。
誰もが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べ
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にお住まいまたは勤務されている方限定です。

- **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！

◆お電話（受付時間：平日10:00～15:00）

0120-945-325



◆メール（24時間受付）

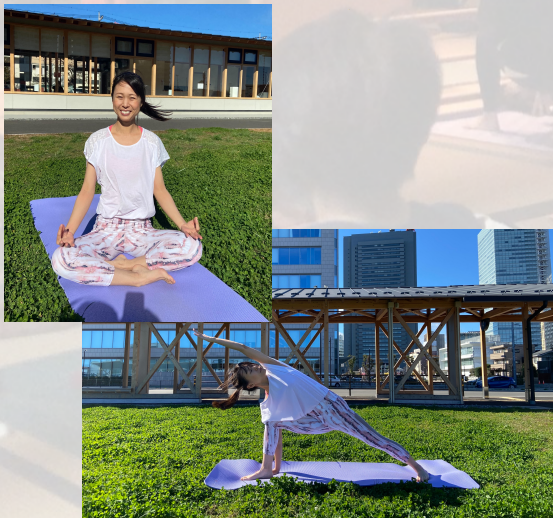
メールでお申し込みの方は右記のQRよりお申し込みください。

事前にお電話またはメールにてご予約をお願いします。

ココがポイント

呼吸に合わせて身体を丁寧に動かすことを大切にレッスンを行っていきます。呼吸を深めることでポーズも徐々に深めていき、心身ともに『リラックス&リフレッシュ』させていきましょう♪

担当講師



免疫力と抵抗力が高まる！

担当講師	Haruka (はるか)
主な資格	全米ヨガアライアンス200、エアリアルヨガ養成講座修了
活動実績	大手ホットヨガスタジオでのレッスン、少人数のアットホームなスタジオでの常温ヨガ、天井から吊るされた布を使って行うエアリアルヨガ、企業向けの朝ヨガや椅子を使って行うチェアヨガなど様々な場所で色々なヨガレッスンを行ってきました。
コメント	周りとは比べずにご自分と向き合う大切な時間をヨガを通して持ってみませんか？体が硬い、筋力が少ないなど不安に思われている方も是非お気軽にご参加ください♪わかりやすく丁寧にレッスンをすすめていきます。

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・勤務地皆様の健康増進プロジェクト

保安寺de (で) ヨガ

開催日時

2022年1月18日 (火)

①10:00~11:00

開催場所

保安寺 (東京都港区高輪2-2-26)



集合場所	保安寺内本堂 (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)
体験料金	1,000円 (税込)
定員	10名程度
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。

参加申し込み

◆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。

事前にお電話またはメールにてご予約をお願いします。