

研修センターでヨーガ

参加費
1回 1,000円

ヨーガ・アーユルヴェーダ研修センターでは、ヨーガ体操・呼吸法・瞑想の実習を行っています。からだをゆっくり動かすことで自律神経が整い、心身共に爽やかな気分が味わえます。初めての方でも、からだが堅くても大丈夫です。心地よい環境の中でご一緒にヨーガを楽しみませんか。お気軽にご参加ください。

ボサツヨーガの集い

「ボサツヨーガの集い」は2006年に始まりました。(+ 500円で昼食をお付けしています)



石田祐雄 道院長

いしだ・すけお

師・佐保田鶴治博士が亡くなるまで47年間ともに歩み、現在も師の提唱したインドの伝統的なヨーガを守り続け、全国各地でヨーガ禅の普及に励んでいます。

時間	午前 10:00~12:00 (毎月第一土曜日)
第138回	12月7日
第139回	2月1日
第140回	3月7日
第141回	4月4日
第142回	5月2日

研修センターヨーガ会

ご予約なしでも大丈夫です。どうぞお気軽にご参加下さい。



三浦恭子 教師

みうら・きよこ

健康運動指導士として25年歩んできました。ヨーガ禅に出会いまさに心身の完全なる健康法であると実感しています。ヨーガ禅を通じて、心地良いひと時をご一緒しませんか。

時間	午後 2:00~3:30
12月	3日(火)・17日(火)
1月	14日(火)・28日(火)
2月	4日(火)・25日(火)
3月	10日(火)・24日(火)
4月	7日(火)・21日(火)
5月	12日(火)・26日(火)

用意するもの

動きやすい服装、タオル
(ヨーガマットはございます)

会場

ヨーガ・アーユルヴェーダ研修センター

京都市伏見区桃山町下野29-39

アクセス:

- JR奈良線「桃山」 徒歩約15分
- 近鉄・京阪「丹波橋」 徒歩約20分
- 京阪「伏見桃山」 近鉄「桃山御陵前」 徒歩約25分又は、タクシー約5分
- お車でお越しの方、センター前に駐車可



申込み・お問合わせ 担当/長澤
日本ヨーガ禅道院 浄祐庵

TEL: 075-621-5990

FAX: 075-621-5997

Mail: nagasawa@yoga-zen.org

URL: www.yoga-zen.org/