

## 「休日、ヨーガで整う。」

生涯に渡り、自分を整えること。心と体を整えることが、ヨーガでできます。体の使い方だけでなく、心の作用と、しぐみに触れ、心のヨーガを実践します。休日に皆さんで「整い」ましょう！

【日 時】 5月26日(日) 10時～11時45分

7月14日(日) 10時～11時45分 / 9月22日(日) 10時～11時45分

【場 所】 教専寺 2階ホールにて <住所> 広島市西区草津本町 15-14

【内 容】 ①体の声を聞く、気づく、整う、悦ぶ  
②呼吸メソッドで、神経が整う、心が落ち着く、心を見据える  
③意識を繋ぎとめる、瞑想。ムラのない「集中の持続」へと…

【参加費】 1,800円/1回 (エイジレスヨガ回数券の方は回数券1回分で参加できます)

## 「ご住職のお話と、ヨーガと。」

教専寺のご住職によるお話を通して、今を生きるわたしたちにヒントを与えてくれる仏教の教えに触れましょう！仏教の教えとヨーガの実践。どうぞ奮ってご参加ください。

【日 時】 6月30日(日) 13時半～15時半 (法話…30～45分 / ヨーガ…75～90分)

【場 所】 教専寺 本堂にて 【参加費】 1500円

### 【その他】

- \* 駐車場はございませんので、近隣パーキングをご利用ください。\* 広電『草津』電停(徒歩3分)
- \* ヨガマット、ハンドタオルをご持参ください。(レンタルマット有・要予約)
- \* 動きやすい服装で裸足になってご受講ください。(簡易的な更衣スペース有)
- \* 男女年齢問わず、ヨガ初心者の方も、参加できます。

<お申込み&お問い合わせ先> アサナン 森川まで 連絡先:080-1920-3972



《ホームページ》



《LINE 公式》