

ご要望にお答えして第2弾!

NPO 法人心とからだの研究会
認定団体じゅう工房主催

きほんヨガ

～“きほん”でいのちがきもちイ～

昨年好評をいただきました「きほんヨガ」講座の第二弾です。
今回は「胸を開く」動作と「ねじり」の動作を中心に
「呼吸」と「意識」を統一させて、「いのちさん」に
気持ちよ～くなりたいと思います!

難しいポーズを決めることも大切ですが、三密行で行う
きほんポーズから真理を探究することが、より重要だと思
います。ともに探究させていただくことに感謝・合掌。

(福元朗講師より)



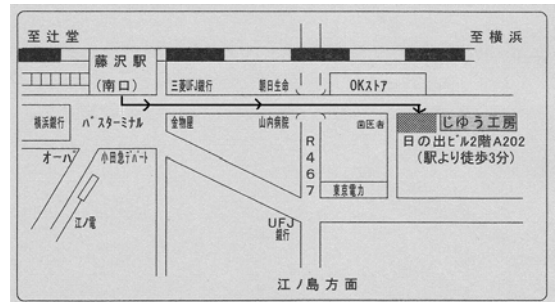
ヨガが初めてという方でも大丈夫です。
ぜひ皆様でお誘い合わせの上、お越しください。

- ① 日 時：2010年8月29日(日) 午前10時30分～午後12時
- ② 講 師：福元朗 (NPO 法人心とからだの研究会正会員・認定普及指導員・温泉ヨガ指導員)
- ③ 参加費：NPO 会員 1,000円(2コイン) 一般 1,500円
- ④ 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、および 手拭いまたはヨガベルト
- ⑤ 場 所：ホリスティックヘルススクール じゅう工房 ↓
(小田急・JR 藤沢駅南口より徒歩5分)
- ⑥ 主 催：NPO 法人心とからだの研究会
- ⑦ お申込み：8月26日までに、

下記へお申込み下さい。

F A X : 0466-50-7752

E-mail : kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp



お申込み FAX : 0466-50-7752

8/29 きほんヨガ講座 参加申込書

お名前	NPO 会員(会員番号) ・ 一般
	教室名(紹介者) :
ご住所 〒	
TEL :	FAX :
E-メール :	