



ワンコインで体験!

NPO 法人心とからだの研究会主催

# きほんヨガ

## ~きほんでいのちがきもちいい~

難しいポーズをとることがヨガではありません。重要なのは、動作・呼吸・意識集中、これら三密を統一することです。今回は、簡単なポーズをまじえて皆様の“いのちが喜ぶ”お手伝いを、微力ながらさせていただきます。どうぞ日常生活にも活かして下さいませ。  
(福元朗講師より)

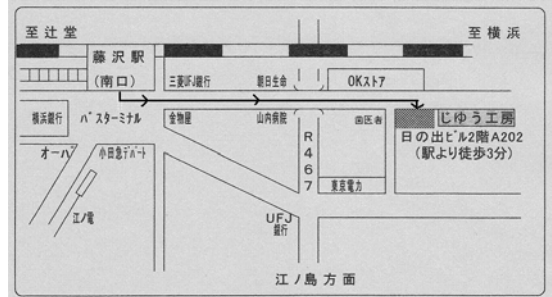


ヨガが初めてという方でも大丈夫です。ぜひ皆様でお誘い合わせの上、お越しください。

- ① 日 時：2009年6月23日(火) 午後13時40分～午後15時
- ② 講 師：福元朗 (NPO 法人日本ヨガ連盟認定 ヘルスケアサブワーカー ・温泉ヨガ指導員2級)
- ③ 参加費：NPO 会員 500円 (ワンコイン) 一般 1,000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：6月16日までに、  
下記までお申込み下さい。

F A X : 0466-50-7752

E-mail : [kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp](mailto:kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp)



お申込み FAX : 0466-50-7752

### 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 :	