



お寺で いすヨガ

9/20(土)
14:00開始

○いすヨガとは？

椅子を使ったヨガです。
椅子に座ったり、背もたれや座面に手を置いて立った状態でヨガのポーズをとります。
椅子に座ることができる方は年齢や性別に関係なく楽しめる優しいヨガです。
お寺の落ち着いた雰囲気の中でリラックスしながらヨガを楽しむことができます😊

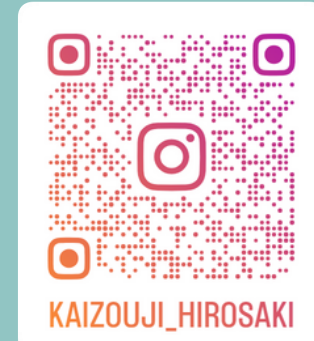
○会場

大浦山海蔵寺は、弘前市の禅林街にある曹洞宗のお寺。
「お寺を馴染みのない場所から身近な場所にしたい！」という思いから、地域の方や若い方も気軽にお寺や仏教に触れることができるようなイベントを開催しています。

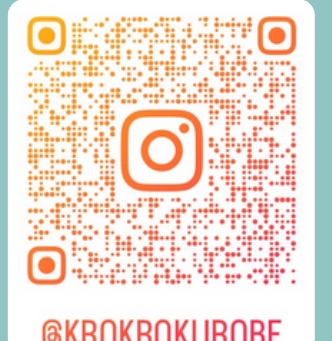
○申し込み方法 TEL：0172-32-4674



申し込みフォーム



海蔵寺
IG

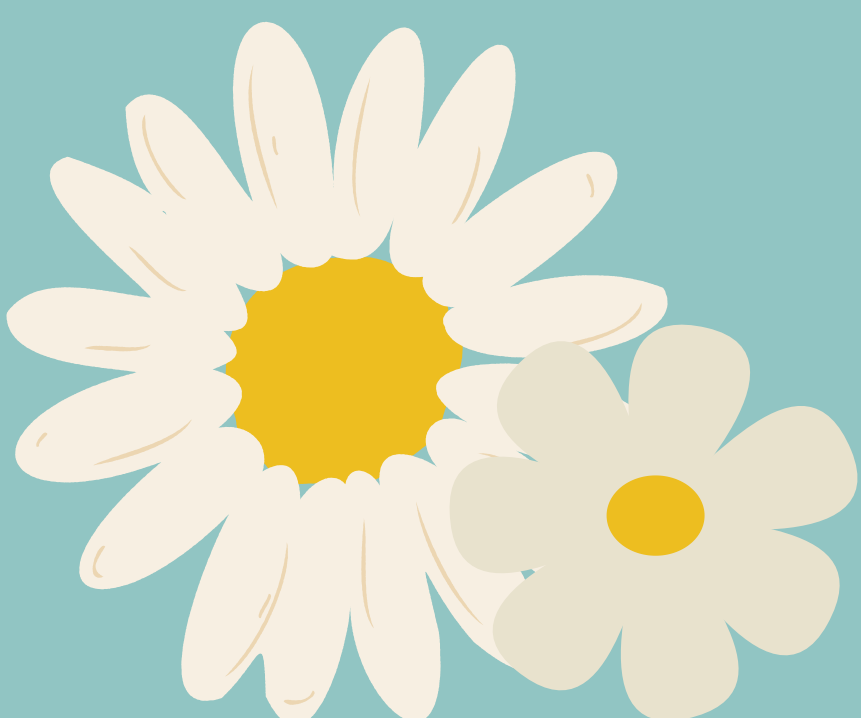


インストラクター
IG

- 会場： 大浦山海蔵寺
青森県弘前市西茂森2丁目4-3
- 料金： 1,000円
- 持ち物： 飲み物、必要であれば羽織もの
- その他： 駐車場有り（10台ほど）
動きやすい服でお越しください。

○イベントの流れ

- 14:00 いすヨガレッスンスタート
- 14:45 副住職からお寺や曹洞宗にまつわる法話
(※宗教の勧誘はありません)
- 15:00 片づけ、イベント終了



インストラクター Mizuki

北海道札幌市出身
全米ヨガアライアンスRYT200終了
チェアヨガ指導者養成講座修了
運動不足、不安を感じている方、新しいことに挑戦したい方にヨガという選択肢をお伝えできるよう活動中！

