

# 竹林ヨガ at 大原野

一日のストレスを解消するのにヨガ・瞑想は非常に効果的です  
継続していくとリラックスできで気づきが増し、対応力も増していきます  
簡単なヨガストレッチや呼吸法を行ってから瞑想を体験していただきます  
体の硬い方でも、初心者の方でもご参加いただけます  
もちろん経験者の方も歓迎です

ヨガ・瞑想を通じてリラックスして本来の自分を見つけましょう

講師  
土田逸人



プロフィール  
ヨガ歴18年  
国際NPO アートオブリビング認定講師

## 2023.5.20(土)10:30~11:30



日時	5/20(土) 10:30~11:30 (雨天中止)
場所	西京区大原野北春日町1249-1
参加費	300円 (お釣りのないようお願い致します)
持ち物	飲料水・ヨガマット(あれば)・動きやすい服装
お申し込み	tsuch9704@gmail.com (土田)
注意事項	現地集合・現地解散 (車を止めるスペースはございます)

