

「ヨガ・ココロとカラダを整える」

僧侶とヨガインストラクターのコラボ！！

- ・いつ 3月26日（日）13時半～15時半
- ・どこで 光照寺（人数にもよりますが）
本堂 和室
- ・だれが 園田先生 住職
- ・その日の流れ予定
 - 13時30分 開始 お勤め15分間
 - 13時45分 お焼香10分間



イスヨガの方

13時55分	お話	25分間	本堂	（住職）
14時20分	休憩	10分間		
14時30分～15時	ヨガ	30分間	斎室	（園田先生）

ヨガの方

13時55分	ヨガ	60分間	斎室	（園田先生）
14時55分	休憩	10分間		
14時30分～15時	お話	25分間	本堂	（住職）

ヨガ唯識とは、心と体をほぐす方法です。私たちの悩みや苦しみは、外にあるとお思いかもしれませんが、以外にも自分自身の内側にあるようです。そのことに気づく為、今・ここ・私に集中し、呼吸法とポーズ、お話を行いました。行ったあとは、皆さん心地よい疲れと共にすっきりとした表情がうかがえました。

僧侶とヨガインストラクター 初!!企画

2023 3/26 日曜日
13時30分～15時30分頃
※10分前にはお越し下さい

持ち物
お念珠（お持ちの方）
赤本（お持ちの方）
ヨガマット又はバスタオル
飲み物

お話しをされる方への注意事項
①住職のお話の定員は、ありません。
②申し込みは、必要ありません。
③服装は、自由です。
④住職のお話のみの参加は、可能です。

ヨガに参加される方への注意事項
①ヨガの定員は、26名までです。
（場所により異なります）
②参加費用は、1人500円です。
③申し込み期間は、3月6日～3月15日までです。
④申し込みは、電話かメールにてお願いします。
⑤お申し込み後参加費決定通知は、電話もしくは直接メールにてご連絡致します。
⑥お申し込み後、お申し込み下さい。
⑦お申し込みの参加費は、行っておりません。
⑧お話しとヨガのセッションになります。

光照寺
お問い合せ 093-321-7008
〒761-0082 広島県尾道市東光寺町14-1
☎ 093-321-7008
✉ senja16@turn@yahoo.co.jp

ご不明な点がございましたら、お気軽にお尋ね下さい。

