



だれにでも出来る ヨーガ療法

国際ヨガ Day 2018 チャリティヨーガ in 兵庫

簡単なヨーガのポーズを使って呼吸を深め、
ココロとカラダの緊張をとり、リフレッシュ！



チェルノブイリ原発事故から32年。
NPO 日本ヨーガ療法士協会では2009年より
事故被災者へのヨーガ療法支援活動
を行っています。被災者支援団体「ゼムリヤキ」
が病院や施設の送迎用に使用するワゴン車
購入支援をすることになりました。収益金の
すべては、支援プロジェクトに寄付いたします。

慈善団体「チェルノブイリ被災者ゼムリヤキZemlyaki(同郷人たち)」
(ウクライナ・キエフ市)
原発事故で被災したプリピャチ市から強制疎開した被災者が助け合う互助団体

2018年7月22日(日)

受付開始 09時30分～

- ①10:00ー10:30 ヨーガ療法についてお話
- ②10:30ー11:30 だれでも簡単に出来るヨーガ療法実習

・場所: 東灘区民センター(うはらホール)9階 多目的ホール
JR・六甲ライナー住吉駅下車(徒歩2分)

・参加費: 当日払い 1,000円 (定員 100名)

・持ち物: ヨガマット(バスタオル可)

---お申し込みは---

ヨーガ療法士協会・兵庫宛 「チャリティヨーガ参加希望」と、メールまたはお電話ください♪

メール:yogathekob@gmail.com 電話:090-8217-7153(古市佳也)

主催:NPO 法人日本ヨーガ療法士協会・兵庫 / 後援:インド大使館

運動が苦手、眠りが浅い、
呼吸が浅い、
疲れがたまっている・・・
どんな方でも参加できます