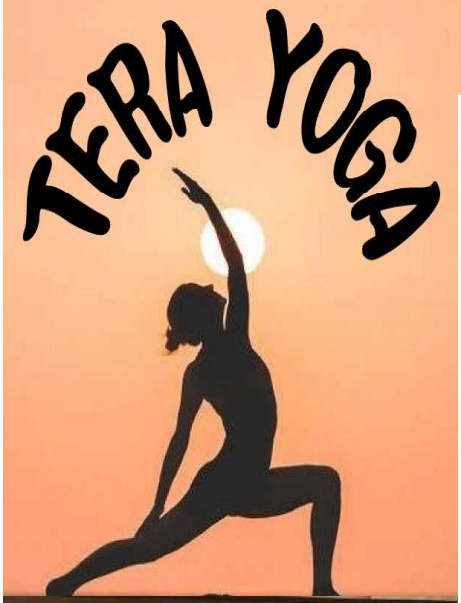

手を合わせ感謝

仕事や子育てなどで忙しい毎日を送る中で、知らない間に心身がボロボロになっていませんか？そんな方のために寺ヨガでは、清らかな空気感に包まれたお寺でヨガを行い、皆さまの心と体を整え、リラックスしていただくためのお手伝いをしています。お寺で心と体を整え、充実した毎日を過ごしましょう。

お寺でのヨガに少しでも興味を持たれたら、ぜひ一度お問い合わせください。
Corona渦で休止してました　ピラティスは新しい寺ヨガとして開催いたします。

女性僧侶インストラクターによる、初心者も簡単に楽しめるヨガです
　いつの時代も人々が集い祈り学ぶ場所人と人とのつながりが希薄になりつつある現代
お寺という昔ながらの誰もが訪れたことのある心安らげる場所でもう一度、ちょっとおせっかいな、でも心から温かい交流を始めよう　ヨガで心も身体も深呼吸しよう

第一回目　　11月13日　（土）午後1時より

ヨガマットはご用意しております
所要時間は約1時間
一回会費はワンコイン500円
希望を聞きながら次回開催
申し込みはお寺まで定員20名予定
(011)884－9755

会場　専修寺北海道別院　本堂