



オンラインでチャリティーヨーガ

— ヨーガを日常生活に取り入れて新型コロナとの共存社会を生き抜こう! —

7月24日 (FRI・祝日)

AM 9時半より 3部構成

＜参加方法＞ ①～③より選べます

①スタジオ参加限定・5名(入替有)

②ZOOMによるオンラインlive

③録画配信

お申込みいただいた方へパスワードをお送りいたします

2020年国際ヨーガの日
チャリティーヨーガご協力のお願い



“ネパール北部被災地の子供達へ冬の制服支援”
NPO法人国際セーブアの会の活動に
ご協力ください

1コマ 1000円～ (オンライン決済)

3コマ 2000円～ (オンライン決済)

★内容・講師紹介★

注：スタジオ/オンラインと録画配信で
内容・講師が変更になる場合がありますのでご了承ください

ヨーガ 1部 (スタジオ参加5名定員) **9時30分～10時20分**

アーユルヴェーダ講座 認定ヨーガ療法士 菅原あゆみ

ヨーガ 2部 (スタジオ参加5名定員) **10時30分～11時20分**

ヨーガの体操法・呼吸法・瞑想法 ヨーガ教師 長内恵

ヨーガ 3部 (スタジオ参加5名定員) **11時30分～12時20分**

免疫力向上とヨーガ療法/伝統的ヨーガ 認定ヨーガ療法士 中村恵



主催・申込/問合せ

Yoga therapy studio kutir -クティール-

北海道岩見沢市2条東2丁目2-9

TEL/FAX 0126-35-4221 mail info@kutir.jp

<https://kutir.jp/>

