

春彼岸中日法要

「中日法要 & 法話と

心と身体の為のヨガ教室」

今回は「心と身体の為のヨガ教室」と題して、ヨガインストラクターの北本優美先生にお越しいただき御講演いただきます。現代社会は年齢に関係なく心と身体の両面に様々なストレスがつきものです。

北本先生は「心も身体も変えられる！いつからでも！」をテーマに、大手スポーツクラブで活躍されながら、各地でヨガのレッスン講座を実施されています。

自律神経バランスを整え、心身の不調をやわらげる、筋力の維持・向上、柔軟性の向上など、日々の健康を支える大切なことを実技を通して指導いただきます。

椅子に座ったままでも無理なく出来る工夫をしていただいていますので、是非多くの方の御参加をお待ち申し上げております。



ps

令和7年3月20日(木) 本堂にて

午後1時～

春彼岸法要

午後2時～

心と身体の為のヨガ教室

「心も身体も変えられる！いつからでも！」

講師 ヨガインストラクター 北本 優美 氏

向旭山 西念寺

TEL.0774-63-2912 FAX.0774-26-9683