



YOGA x TEMPLE = Calm & Peaceful mind

お寺DEヨガ

2022年5月15日(日)
了聞内にて開催決定!



了聞×こまざわヨガ



【日時】

5月15日（日）

おつとめ・法話	—	7階本堂にて	《 8:30~9:00 》
ヨガ	—	2階客殿にて	《 9:15~10:30 》

【参加費】

3,000円（税込）

※おつとめのみ参加の場合は費用はかかりません。

【持ち物】

ヨガマット・水・タオル

※ヨガマットをお持ちでない方は前もってご相談ください

お寺DEヨガ

【ヨガ講師】

KIMI

2006年初めてヨガに出会う。

フィジカルトレーニングとしてだけではなく、もっと深いもの、物事の本質に近づけるのかもしれないと期待感に動かされ一気にのめりこむ。

アシュタンガヨガを続けるうちに動く瞑想の心地よさに気づき、2010年よりBarry Silver師のもとでマイソールの練習を開始。現在はオンラインにてAshtanga KOBEの清水誠也先生の元で練習を続ける。

