

腰痛予防したい方、同じ姿勢での作業の多い方、柔軟性をつけたい方のための健康講座

# ココロにきくクリパルヨガ

カラダが固いからヨガは無理！という方にこそオススメです。

クリパルヨガを通して、自分自身のココロとカラダに向き合う

静かで、豊かな時間を過ごしませんか？（裏面にクリパルヨガの説明掲載あり）

日程 平成 25 年

10月 9日(水)、10月 30日(水)  
11月 13日(水)、11月 27日(水)  
12月 4日(水)、12月 11日(水)



先着 20 名  
程度

時間：午後6時～午後7時

参加費：3000円（全回分） ※1回 500円でお試し参加可

講師：塚本 希先生（クリパルヨガティーチャー）

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：水分補給の飲み物、汗ふきタオル

※ ヨガのできる動きやすい服装でご参加ください

申込み・お問い合わせ 

～私たちがお手伝いいたします～

東山田地域ケアプラザ（地域活動交流）

都筑区東山田町 270

☎592-5975



私たちは個人情報保護法を遵守いたします

クリパルヨガとは、ポーズの形にとらわれることなく、ポーズをとる際に起こるすべての事（カラダの感覚、心の反応）をあるがままに気付いていく事を大切にしています。

アメリカで発展したヨガで現代人の生活にマッチし、日常生活を豊かに送るためのエッセンスが沢山あります。

マットの上での気づきを、日常生活に。

こうならなければいけない！ではなく、今ある自分のカラダとここに気付いていく。

たっぷり呼吸して、カラダを動かした後は、カラダもところもすっきり！

**皆さまのご参加をお待ちしています！**

## 会場地図



**駐車場はありませんのでお車での来所はご遠慮ください**