

大好評!!

ヨガ講座  
開催中!!  
先着50名程

お寺  
DE  
ヨガ。

主催 崇福寺

ヨガは5000年の歴史を持ち、お釈迦さまも取り入れだるま大師を経て坐禅となりました。

ヨガとは?

統一体、統一心、調和息。  
宇宙と一体となって、深い呼吸法をしてみましょう!!  
過去は取り戻せませんが、  
未来はいかようにも想像し、創造する事が出来ます。

- 開催日 毎月最終月曜日
- 時間 午後 3:00~4:30
- 参加費 一回につき 1,500円
- 場所 崇福寺本堂
- 持ち物 バスタオル(あるいはヨガマット)  
手ぬぐい、水分(ペットボトル等)  
運動の出来る服装
- 問合せ申し込み 崇福寺 TEL0566-97-8236  
〒446-0008 安城市今本町 1-6-7



講師

岩月美健ヨガ主宰  
岩月律子

世界的なヨガの権威者沖正弘に師事、  
沖ヨガ公認ヨガ講師

- ヨガ指導歴34年、各地にて講演活動にも務め、指導者育成にも力を入れている
- ヨガのルーツを探る旅で、世界各地を歩く
- O・カール・サイモントン(医師・医学博士)よりサイモントン療法、イメーシ療法を学ぶ
- インドにてヨガ研修4回、インドダラムサラにて、ダライラマ法王に謁見
- インドデリー大学にて、アーユルベダを学ぶ



ヨガに関心のある方、  
育児・子育てでホッとしたママ、  
男性も参加できます!  
お子様はご遠慮ください。

ヨガの効果

基礎代謝力をあげて免疫力アップ!  
バランスを整え、体の歪みを治す!

- 生き生きとした自分創りが出来、より自分を魅力的にする事が出来ます。
- ヨガ美人 ●ひざの痛み解消 ●便秘
- ボディメイク ●アレルギー疾患 ●気管支炎
- アンチエイジング ●視力回復
- あらゆる内臓疾患の予防
- 精神的ストレス ●肥満解消 ●ガンの予防
- 首のコリ ●低血圧 ●自律神経失調症
- 肩のコリ ●貧血 ●生理異常
- 腰痛 ●高血圧 ●不妊症等にも良い
- 治らないだろうとあきらめていた様々な症状が解消