

第4弾！ 坐禅×yoga

日時◆2015.8.23(日) 15:00～17:20

場所◆慈眼寺 (住所：宮崎市田野町甲2696-2 TEL：0985-86-3012
HP <http://www.jigenji.or.jp/>)

※田野裏にあるお寺です。駐車場はお寺にございます。田野駅にお止めいただいても、徒歩3分程度でお越しいただけます。

参加費◆2,000円

※レンタルヨガマットをご利用の際は別途100円

※当日のキャンセルは、場合によりキャンセル料（参加費100%）が発生いたします。予めご了承ください。

【服装/お持ちいただくもの】

※動きやすい服装でお越しください。

※ヨガマット(またはバスタオル)

レンタルマット100円でご用意しております。ご予約の際にお申し付けください。

※飲み物

※タオル

【スケジュール】

受付	14:45～
坐禅説明	15:00～15:20
坐禅	15:20～16:00
休憩	16:00～16:10
ヨガ	16:10～17:00
イベント終了	17:20頃



【ご予約/お問い合わせ】

Lavitaフィットネスステーション
宮崎県宮崎市松山1-1-1
0985-89-5872

HP <http://www.fine-sports.com/>

お寺で行う坐禅とヨガ。初めての方も大歓迎！！
自分自身を深く知り、自らの心を見つめてみませんか？自然とココロもカラダも楽になりますよ♪