



毎月最終土曜日  
夕方4時開式予定

7月25日(土)・8月29日(土)

9月26日(土)・10月31日(土)

11月28日(土)・12月26日(土)

受講志納金

500円

入会金無料、初心者歓迎、檀信徒以外の参加も可能です。

服装

ヨガに適した服装

(スカートなどはご遠慮ください)

時間

約45分

持参品

バスタオル1枚

講師

minami先生

会場

仁叟寺

駐車場

100台可能

(第1～第4駐車場をご利用ください)

## 講師紹介

..... minami .....

前橋市在住 ダンサー / ヨガ講師

### 【経歴】

プロダンサーとして講師やメディアのお仕事など第一線で活躍する日々の中で、心の不調を感じ、メンタルケアとしてヨガと出会う。

それが自己肯定や生きる力を持つきっかけとなり、今は大人から子供まで心も体も健やかに過ごすためのライフスキルをヨガや踊りを通して伝えたい、という思いで身体表現をしている。

2007年～ダンサーとして活動開始。講師やメディア、舞台などに出演。

2018年～ヨガ講師として活動開始。

- ・全米ヨガアライアンス 200時間終了
- ・ヨガニドラー指導者養成修了
- ・YOGAed. キッズヨガ指導者養成修了

## お問い合わせ先

仁叟寺 -じんそうじ-

〒370-2123 群馬県高崎市吉井町神保 1295

電話：027-387-3080 FAX：027-387-8766

e-mail：jinsouji@dan.wind.ne.jp

URL：http://www.jinsouji.net/

