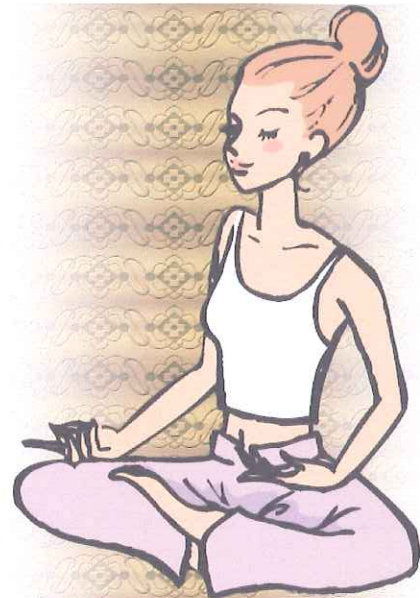


忍者ヨガ

in ハイトピア伊賀



忍者ヨガで健康美・輝きを!!

第1回目

19:30 ~ 20:30

10月 2日 (火)
10月 9日 (火)
10月 16日 (火)
11月 6日 (火)
11月 13日 (火)
11月 20日 (火)

第2回目

19:30 ~ 20:30

1月 8日 (火)
1月 15日 (火)
1月 22日 (火)
2月 5日 (火)
2月 12日 (火)
2月 19日 (火)

※1回目・2回目とも同様のヨガを行います。

- *場 所 コミュニティ情報プラザ (ハイトピア伊賀 3F 上野商工会議所)
- *レッスン料 各回 (全6回) 3,000円
- *定 員 40名 (先着順)
- *申込受付 9月5日 (水) 13:00 から
- *講 師 日本総合ヨガ普及協会 正指導師
堀川ヨガスクール 堀川郁子先生
- *持 ち 物 敷物 (ヨガマット・バスタオル)・
タオル・飲料水
- *主 催 上野商工会議所・「忍びの里」魅力満載事業実行委員会
TEL21-0527 FAX24-3857

※ レッスン中の事故・怪我の責任は負いかねますので、ご了承の上の参加をお願いいたします。

忍者ヨガって…

〈忍者五道〉という忍者の教え、精神性、生き方である” 気・香・薬・食・体 ”を取り入れたヨガです。気は気功法、香はアロマセラピー、薬は薬草・漢方、食は忍者食・ダイエット食・非常食、体は健康法としての呼吸法・導引術、足手耳つぼ療法を学びます。忍者五道とヨガ道の教え哲学、精神性は相通じるものがあり、ヨガから忍者五道を忍者五道からヨガを深めることができます。
もちろん、ヨガのポーズもたくさんします。

堀川郁子講師 プロフィール

ハタヨガ指導歴 25年。
元気で若く美しく幸せになれるヨガをテーマに全国各地で活躍中。日本総合ヨガ普及協会理事・正指導師・日本治療協会会員・整体師・足つぼ療法師・リフレッシュマッサージ師・ヨガヒーリングセラピスト。
体・心・魂・呼吸・食育の総合バランスで、ホリスティックヘルスな代替医療としての生活ヨガを楽しく指導普及している。また、伊賀上野築城 400 年祭を記念し、忍者五道の教えを取り入れ考案した“忍者ヨガ”を、イタリアヨガ国際大会で発表指導し、喝采を浴びた。それ以来、地域から活用事業の一環として伊賀の宝物とすべく普及活動に力を注ぐ。



忍者ヨガ 参加申込書

上野商工会議所 行 FAX24-3857

希望日程	第1回目	第2回目	ヨガマット	ある	ない
住 所	〒				
T E L	FAX		携 帯		
E メール					
参加者名	(年齢 歳)		(年齢 歳)		

※ご記入いただきました個人情報は『忍者ヨガ』開催に関わる事務処理以外には使用いたしません。また、第三者に承諾なく提供することはありません。