



開催日

7月	8月
5日(水)	1日(火)
11日(火)	9日(水)
19日(水)	～お盆休み～
26日(水)	21日(月)
	28日(月)

各日2部制

朝 10:00~11:00

夜 19:00~20:00

終了後は、お茶会あります。
(自由参加)

初心者大歓迎！



正光寺
ほとけヨガ

ほとけヨガの流れ

1

申込不要

いつ来ても
いつ休んでも
大丈夫です。
会員登録なども
ありません。

2

ご参加

－ 持ち物 －
ヨガマット
バスタオル
飲み物
動きやすい服装

3

参加費

－ ご寄付制 －
お仕事をされている方
600円以上
お仕事をされていない方
1円以上



講師：小越みずゑ

全米ヨガアライアンス RYT200

認定ヨガインストラクター

(インドにて取得)

【インストラクターの想い】

青年海外協力隊で過ごしたアフリカ・タンザニアでの2年半の生活を通し、生きていくために必要な物の少なさに気づかされました。帰国後、なぜこんなに豊かと言われる日本人たちがストレスを抱えているのか疑問をもつようになりました。

「生きることの本質を見極める」これは、ヨガと全く関係がないことのように思えますが、自分の体をキレイにしていく過程を通してわかっていくことでもあります。皆さまと一緒にヨガを通じてお互いに刺激しながら成長していけたらとても幸せです。

会場：浄土真宗本願寺派 正光寺 (苫小牧市高砂町 2-3-21)
問合せ：0144-32-2664 (朝9~夕方5時) / 公式LINE @152rqhbv →

