

お寺で心身をととのえる

陰陽ヨガ

初心者
の方も
大歓迎

会場

白山東光禅寺 本堂

令和7年（4月～6月）

4/3
4/17
5/15
5/29
6/5
6/19

木

10:00

～

11:15

【参加費】 千円（1回）

【お持ち物】 ヨガマット（貸出あり）、動きやすい服装、お飲み物
【お申し込み】としないあきこ（講師）まで（裏面）

～ 静かな時間を通じて心と向き合う ～

【お申し込み・お問い合わせ】

8limbssadhana@gmail.com



お寺で心身をととのえる

陰と陽のヨガじかん



2025年4月スタート 初心者の方も大歓迎 

- ✓ お寺の本堂で心と体をリセット
- ✓ ヨガを通じた新しい地域のつながり
- ✓ 来れる時だけ、自分のペースで参加可能

お寺の静寂に包まれた特別な空間で、陰と陽の要素を取り入れ、心と身体のバランスを整えるヨガを行います。

陰ヨガでは、ゆったりとした動きと深いストレッチを通じて筋肉をリラックスさせ、関節周りの柔軟性や可動域を向上させることを目指します。静かで穏やかなペースで行うため、初心者の方でも安心してご参加いただけます。また、陽の要素を取り入れることで、適度に身体を動かし、心地よいエネルギーを巡らせます。ぜひお気軽にご参加ください。

講師 としなないあきこ



- ▶ 金沢区 街の先生
 - ▶ 横須賀市 Yokosuka まなび情報 講師
 - ▶ ヨガ全米アライアンス認定講師 (RYT500)
 - ▶ インド中央政府公認ヨーガ講師 (YPI)
- Certified YOGABODY® Breathing Coach

横浜市金沢区のコミュニティセンターを中心にヨガ初心者向けのヨガレッスンを開催中。仕事のストレスや不安、身体の不調、心に迷いを抱えている人が新しい変化を体感してもらえるようなヨガ指導を目指す。アーサナ（ポーズ）、ブラーナーヤマ（呼吸法）を組み合わせたクラスを提供。

アクセス

白山 東光禅寺（臨済宗建長寺派）

〒236-0045 神奈川県横浜市金沢区釜利谷南2-40-8
TEL 045-781-0271

電車・バスをご利用の方

【電車】 京浜急行 本線 金沢文庫駅 下車 徒歩25分

【バス】 金沢文庫駅 西口 2番乗り場

〔文10〕〔文11〕〔文20〕系統にて、

「白山道」または「白山道公園」で下車（徒歩5分）

お申込み方法

下記フォームよりお申し込みください。
(QRコード)



お問い合わせ先

 8limbssadhana@gmail.com

