

《お寺で朝ヨガ》

堺で過ごす心と体を整える特別な時間



モニター募集

2024.3.11 (月)

モニター料金：2,000円

会場：妙法寺

大阪府堺市堺区中之町東4丁1-3

お経で心をヨガで体を整えた後、おもてなしの朝粥と抹茶で体の内側からきれいにそして頭もスッキリと。清々しい朝のひとつときをお寺で過ごしてみませんか？

- 7:50 集合
- 8:00 お寺についてのお話、お経
- 8:20 ヨガ (70分)
- 9:40 朝粥 (*2)
呈茶 (*2)
- 10:30頃 終了

【持ち物】ヨガマット、タオル、お水、動きやすい服装
※ヨガマットレンタルご希望の方はご予約時にお伝えください (別途100円要・先着5名)

※終了後アンケートのご協力をお願いします。
※イベントの様子を写真撮影させていただきます。
撮影した写真は、今後の当イベント開催時にホームページ、SNS、イベントの告知等に使用させていただきますのでご了承ください。



講師プロフィール

hive terrace
和泉 寛子

堺を拠点に活動するヨガインストラクター兼アロマセラピスト。身体と心の『調和』をテーマにヨガスタジオや企業講座、イベントを通じて心身の健康に生かすヨガを伝えています。



ご予約・お問い合わせ

公益社団法人堺観光コンベンション協会
(知事登録旅行業 第地域-2883号)

TEL : 072-233-6601 (9:00~17:30)

*1 募集人員12名になり次第募集を締め切らせていただきます。
*2 朝粥、呈茶は妙法寺様のご好意により提供されます。

※写真は全てイメージです。