

参加費
無料

ア、ト、ラ、パ、ル、シ、ヤ ヨ、ウ、グ、ダ、イ、ス

あなたとなにかがヨガする日

6/18 ²⁰¹⁷
(SUN)
14:00～15:30

尼崎の森
中央緑地

誰でもできる
心のポーズ

1,000人集まれば、
みんなの願いが叶う？



1,000人集まれば、みんなの願いが叶う？

タイトルの読み方がわからない方が多いかと思いますが、

日本語では「国際ヨガの日」と読みます。

実は「国際ヨガの日」は、国連で定められた記念日。

発祥のインドを始め、世界の各地で

大勢の人々が参加するようなイベントが、多数開催されています。

今回、国際ヨガの日になんだイベントを「尼崎の森」で開催します。

普段忙しくて、頭を空っぽにしたり、ゆっくりしたりする時間の少ない方にオススメのイベント。

今回は、ヨガが好きな方も、ヨガをしたことのない方もどなたでもご参加いただくことができます。

森と出会ったり、自分自身とつながったり。

ぜひ、お気軽にお越しください。

鶴のポーズ【Crane pose、サンスクリット名: Baka asana】

鶴は幸運・長寿のシンボル。しかもそれを1,000人ですると…？

鶴になって尼崎の空へ願いを届けましょう！

効果：願いが叶う、足腰の強化



日 時 2017年6月18日(日) 14:00～15:30
※雨天決行です。

参加費 無料

準備物・持ち物

ヨガマット(なければレジャーシート)、汚れてもよい服装、
タオル、飲み物

内 容

- 14:00 オープニング
- 14:10 ちょっとしたヨガのお話
- 14:20 みんなでかる〜くヨガ練習・体験
- 14:50 休憩
- 15:00 みんなで鶴のポーズ！&写真撮影
- 15:10 交流タイム
- 15:30 クロージング

問い合わせ

一般社団法人日本ヨガのめぐみ協会(吉講)
☎ 06-6437-4137 ☐ info@yoga-megumi.jp
📄 「आरोग्येण चैव दिव्य ~あなたとなにかがヨガする日~」で検索

一般社団法人日本ヨガのめぐみ協会は、「社会に役立つヨガ」をテーマに、医療施設や、老人福祉施設、企業や公共施設など、人が集まる様々な場所に出向き、ヨガを通じて心身の健康作りをサポートします。
HP: <http://yoga-megumi.jp>

主催:公益財団法人 兵庫県国語・公民協会 共催:一般社団法人日本ヨガのめぐみ協会
企画運営:森の会

場 所 尼崎の森中央緑地 尼崎市扇町 33-4

「100年かけて、森をつくろう。」

尼崎にそのような構想があることをご存じでしょうか。その「尼崎21世紀の森構想」の一大プロジェクトである「尼崎の森中央緑地」。現在、工場の敷地に苗木を植え、市民参加型で森づくりを進めています。

アクセス

バス: 阪神電車出屋敷駅から
阪神バス「尼崎スポーツの森行き」に乗車
「尼崎スポーツの森」にて下車し、南へ徒歩5分
お車: 阪神高速5号湾岸線尼崎末広I.C.から
西に約1km(無料駐車場あり)

