



# FLAT YOGA

**ふらっとヨガ** ふらっと気軽に参加できて、平ら（flat）なつながりづくりを目指します。今年度は2回ほどの開催を予定しています。初心者でも高齢の方でも、誰でも参加できます。難しいポーズはありません。家から一歩踏み出したいと思っている方も歓迎です。

**7.4 (木)** さいたまユースサポートネット アリーナ  
13:30-15:00 定員：20名（無料）



インストラクター：木原育子さん

ヨガ歴 11 年、趣味が高じてヨガ指導者としての資格取得（全米ヨガアライアンス RYT500）  
精神保健福祉士・社会福祉士の資格をもつ。仕事は東京新聞特別報道部記者

未来を拓く つなぐ・つくるプロジェクト

# ふらっとヨガ



## 3つの「つ」

目指しているのは、3つの「つ」です。

1つは、ヨガを通して心と体の「つながり」を感じる、

2つは、皆が寄り合う場を「つくる」、

3つは、それぞれの抱える苦勞を持ち寄って「つたえあう」場にしていく、ことです。

参加者のみなさんと相談しながら青空ヨガもできたらいいなあと考えています。

## プログラム (予定)

★ マットの上で体を温めるお茶を飲みつつおしゃべりから始まります。

★ 簡単なヨガで心と体をゆるめ、マットの上で簡単なワークショップ(おしゃべりタイム)

(終了後「エシカル cafe としよかんのとなり」で木原さんとおしゃべりしませんか、

希望者のみ、飲み物代がかかります)

## 必要なもの

★ 動きやすい服装

★ 持っている人はヨガマット (ラグやバスタオルでも OK)

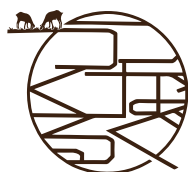
★ 飲み物

## 申込フォーム

★ 下記 QR コードを読み取り、グーグルフォーム

にてお申込みください。

## お問い合わせ



未来を拓く つながつくるプロジェクト事務局

さいたま市見沼区染谷 1177-4 やどかり情報館内

tt.prj2020@gmail.com

Mobile : 070-3260-2020

Fax : 048-680-1894

