

# ピラティスと精進料理の夕べ

～お寺にて 心 体 整える日を～



写経

心 落ち着いた時間で精神的なうらおい

呼吸や体に意識を向け、本来自分が持っている機能に気づき活かして動くこと。

単にエクササイズをするのではなく、体の変化に気づき心も変化するということ。

体が本来あるべき動きをすると無理がなく気持ちが良いと気づくこと。

気持ちの良い心と体は良い眠りを与えまたそれは明日へと続きます。



ピラティス

体 機能的で心地のよい体を生み出す



精進料理

食 ヘルシーでローカロリー心と体のダイエット

## 2018/11/3(土)

### 15時30分～17時30分

受付開始 15時

タイムスケジュール

写経 15時30分～ (20分間)

ピラティス 16時～ (45分間)

食事 17時～

料金：おひとり様 3,000 円 (定員 20 名)

持ち物：運動時の水分、動きやすい服装、ヨガマット  
(貸出あり：事前に申込下さい)

開催場所：静岡市駿河区向敷地 9 泉秀寺 P 有り

お申込み、お問合せはお電話またはホームページよりどうぞ

お問い合わせ、お申込み先 TEL080-6956-3093 (Natural Soma：近藤)

←ホームページ QR コード <http://natural-soma.net>

※お問合せ先は泉秀寺様ではございませんので お間違えのないようお願いいたします

