

2024 国際ヨーガデー



チャリティーヨーガ in 二貫寺の森

「ウクライナへ食料や医薬品を届ける継続的支援」「タイ北部の老朽化した学校建設計画」の為のチャリティーです。

子どもも 一緒に ヨーガデー

お子さんと一緒、大人の方
だけでもご参加下さい

One family,

ヨーガ療法士協会上越支部
は上越市主催「クラブ活動
フェア」に出展しています。

子供たちの心・からだの健康
にヨーガをクラブ・部活動に
しましょう！
自律神経の安定から気持ち
の落ち着き、やる気、基礎
体力をつける安全なヨーガ

上越市杉野袋
二貫寺の森

管理棟にて

小中高生も
一緒にヨーガ体験

参加希望の方は7/21まで
お知らせ下さい。

講師：一般社団法人ヨー
ガ療法学会認定

ヨーガ療法士 岩崎なぎさ

090-7818-2133

メール➡



ヨガ・クラス・ナーダHP

7/28(日)

10:00 アイソメトリック・ヨーガ

11:00 太陽礼拝

8/3(土)

13:00 呼吸法&瞑想

14:00 太陽礼拝



One earth,

One future!

二貫寺の森 地図



虫も鳥も草も木もいっぱいの
自然ゆたかな森です。
虫よけスプレーや塗り薬などご
用意ください！



ひのきろうず

Made in 新潟認定「ひ
のきろうず」一輪プレゼン
ト。DIY.TOKさんご提供
かんながけ体験もできる！

「おり♪おり」さんの
フェルトの可愛い小物
作品の展示・販売
10時～15時（両日）

参加費：大人1クラス¥1,000～
小中高生無料

NPO法人国際セーバの会を通
じて寄付させていただきます。

持ち物：ヨガマット 他飲み物

主催：NPO法人日本ヨーガ療
法士協会新潟上越支部

後援：上越市



「おり♪おり」さん作品