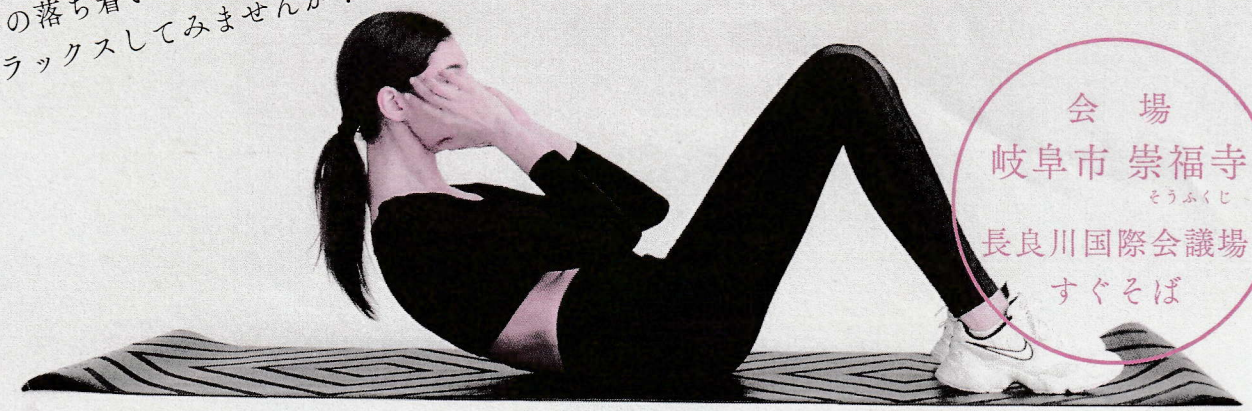
岐阜県保険医協会　第4回女性部交流会

お寺でヨガ

講　師　歯科医師・ヨガ講師
（RYT500所持）
遠藤　奈穂 氏

お寺の落ち着いた雰囲気の中で
リラックスしてみませんか？



会　場
岐阜市 崇福寺（そうふくじ）
長良川国際会議場
すぐそば

と　き　　6月2日（日）10：00～11：30
ところ　　岐阜市　崇福寺
（そうふくじ・岐阜市長良福光2403-1）

※WEB参加も大歓迎です。画面オフでOK！
ご自宅から気軽にご参加ください。

定　員　　会場は10人程度　　参加費　　無　料
参加対象　会員非会員問わず、ご家族やスタッフも可
持ち物　　ヨガマット、飲み物



講師　遠藤奈穂氏

ヨガは古代よりより良く人間を生きやすい環境に整えていく考え、方法でありました。この現代において、体やこころになぜヨガが必要なのか？このレッスンでお分かりいただける回にしたいと思っております。
今回、保団連会長である、竹田智雄先生がドクターとして監修していただけることとなり、日々の仕事の慢性の痛みにフォーカスをしながら、日々の仕事のモチベーションをアップさせることができる回にしたいと言う願いからこのヨガ教室にご縁をいただきました。
日常生活での色々なストレスから高ぶった神経を落ち着かせてマインドフルネスの境地に入っていく体験をされませんか？
ヨガと聞くと無理なポーズをするのでは？と思われがちですが、無理なく進めていきたいと思っております。
ぜひご家族でご参加ください。

お申込みは
岐阜県保険医協会
まで
058-267-0711
FAX　058-267-0711
メール　gifu-hok@doc-net.or.jp
氏名、医療機関名、参加人数を
お知らせください

web参加
申込は
こちら