

# 寺ヨガリトリート

- 新緑の中で自分の色を見つける -

2024年5月12日【日】9:20-

日常から少し離れ、浄化された異空間の中で新緑を見つめながら自分をさらに見つめることで、心・身体・脳をリフレッシュさせ、『自分の色を見つける』寺ヨガリトリートを開催します。ヨガや坐禅が初めての方も、クリスタルボウルのサウンドに癒されたい方もぜひご参加くださいませ。

**時間** 9:20～12:30 (9:00～受付開始)

**参加費** 4,500円 (昼食付き)  
(クレジットカードによる事前決済)

**定員** 先着20名 (要事前申込。マットレンタルは先着10名限定)

**会場** 真浄院  
〒948-0006 新潟県十日町市四日町1477

**申込** 公式LINEよりお申込みください。  
決済リンクをお送りします。

## タイムスケジュール

9:00-9:20	受付
9:20-10:20	チェックインとヨガ体験
10:20-10:30	休憩
10:30-11:00	住職による坐禅体験
11:00-11:30	クリスタルボウル音浴体験
11:30-12:30	ランチを食べながら振返り

ever.YOGA&FITNESS

☎ 050-1808-1396

新潟県十日町市馬場丁1396-1  
ever.doichi@gmail.com  
<https://ever-doichi.com/>

公式LINE



お申し込み  
お問い合わせは  
こちらから

