



# 健康になりたい! かんたんにできるヨガ

参加者  
募集

## 「ゆがみ修正法」

日時 4月12日(金曜日) 9:00-11:15 (受付開始8:50より)

場所 仙台市シルバーセンター和室  
(青葉区花京院1丁目3-2)

内容 簡単なヨガのポーズを通して、  
無意識のうちについてしまった「ゆがみ」を解消し、  
心と体を生き生きと輝かせましょう

参加費 3,000円

定員 20名(申込先着)

持ち物・服装など ヨガマット | 動きやすい服装 | 汗ふきタオル | 飲み物 |



### 参加申込

■インターネットから

<https://www.kokuchpro.com/event/d4d5bd72386631d55945aa736cb9d85b/>

■メールから

[nyu.miyagisendai@gmail.com](mailto:nyu.miyagisendai@gmail.com)

**講師紹介:龍村修氏** 1948年、兵庫県生まれ。学生時代の演劇活動の中でヨガに出会い、73年に求道ヨガの世界的権威・沖正弘導師に入門。85年、沖ヨガ修道場長就任を経て、94年4月に独立、龍村ヨガ研究所を開設。国内外でヨガの指導に従事。現在、龍村ヨガ研究所所長。NPO 法人日本YOGA 連盟副理事長。