

ウクライナの人たちを救おう

チャリティーヨガイベント

PEACE
for
UKRAINE



今ウクライナの人々は、戦争により平穏な日常から突然信じられない惨劇へと突き落とされています。ウクライナの人々は助けを求めています。それに対し私たちは遠く離れた国の事と傍観しているだけです。庄内人として地球人として、ほんのわずかでも苦しむ人々に寄り添ってあげたいと思ひ企画しました。

ヨガは老若男女問わず行え、身体も心もリラックスできます。ヨガを通じて自分が癒され、自分の中に平和を感じてみましょう。そして世界の平和についても考えてみましょう。



◎日 時：(1) 4月23日(土) 10:00～ (2) 4月29日(金・祝) 10:00～
体験は70分程

◎会 場：ヨガスタジオ「ヨーガサンガ」 (酒田市大宮町四丁目 1-12) *空色の建物です↓

◎定 員：各回11名(希望者多数の場合は追加開催も検討します)

◎内 容：初めての方にも安心なヨガを行います。

◎義援金：1000円～。集まった義援金は日本赤十字社を通してウクライナの方々へ全額寄付いたします。



◎申込み・問合せ：ヨガスタジオ「ヨーガサンガ」 ※開催日前日までの申込みをお願いします。



ヨーガ サンガ

酒田市大宮町4-1-12

080-6044-3052 問合せはLINE
または電話から



～実は低い、スタジオのコロナ感染リスク～

- ◎ご参加の方同士の対面無し&会話無し
- ◎一レッスンごと完全換気&清掃

- ◎講師&ご参加の方全員マスク着用
- ◎ご参加の方同士でのおしゃべり禁止

*ボランティアスタッフ募集中♡

◎ボランティアの内容：当日の会場準備、駐車場誘導、会場の受付及び誘導、募金の受付、その他主催者のサポート

◎募集人数：若干名（女性の方がいらっしやるとありがたいです）

*ボランティアの方もヨガイベントに参加いただけます。

*両日でもどちらかのみでも構いません。

*イベントの事前準備段階から参加したいという方も歓迎します。

◎時 間：イベント日の9時過ぎ～12時ごろ

◎申込み/問合せ：ヨガスタジオ「ヨーガサンガ」

※開催日前日まで受け付けますが、なるべく早めにお申込みいただくと有難いです。

『ヨガはあなたを癒す充足時間』

コロナはもはや誰もが掛かる病気になっています。最大のコロナ対策は、自分自身の抵抗力を高め、コロナに負けない身体を作ることです。

現代人はストレスなどにより、心と体のバランスを乱しています。コリや痛み/だるさ/体調不良/肥満/うつ病など色々な心身の不調が現れています。これでは抵抗力が下がるのは当たり前です。

ヨガはこわばった体をほぐし、深いリラックスへと導き、心を癒し、自律神経を整えてくれます。日常の喧騒から解放され、心と体の充足時間を体験してみてください。

* ヨガ指導者：太田嘉和

剣道/柔道/パワーリフティング（全日本ジュニア選手権兼世界選手権選考会準優勝）/空手道/中国拳法/太極拳/気功と少年のころから武道・スポーツを習う。

2年間の東アジアの旅の中でヴィッパッサナ瞑想に出会い、それらの経験の後ヨガを本格的に学ぶ。

