

# YOGA & セラー

5月開講

パドマヨーガ

体験レッスン有り

ヨーガは心に安らぎを与え、体を自然に回復させる自然治癒力をもたらします。  
正しい姿勢、正しい呼吸、その人に合った整体アサナを指導し、心と体の  
バランスを養ってゆきます。最も古くて最も新しい自力健康法  
ヨーガで真の健康と至福感を味わって下さい。

## アスニー山科教室

教室 ラクト山科C棟2階和室

曜日 木曜日(月2回)第2・4

時間 13:30~15:30

(15:00よりティータイム)

入会金 5250円税込み

月謝 1ヶ月2回4830円税込み

3ヶ月前納(例外の月もあり)

京都市山科区三条通外環状北東角

\*交通機関

JR山科駅・地下鉄東西線・京阪バス・  
京阪電車 各山科駅よりすぐ近く

<http://www.padoma-yoga.jp/>  
[padoma\\_ryomi@k8.dion.ne.jp](mailto:padoma_ryomi@k8.dion.ne.jp)

パドマとは蓮の花を意味します。

体力のない方、気力の湧かない方、ヨーガで元気になりたいのに自信のない方、もう年だと諦めていませんか。みんなそれぞれ悩みを持っています。少し気持ちを変えるだけで、少し呼吸を変えるだけで、気持ちよく体を動かし、気づきを得るだけで、体は元気に目覚めるのです。

自分の体力に応じて深い呼吸と共にゆっくりと体と対話しながら進めていきます。健康という素晴らしい財産を御自身の手で掴んで下さい。ぜひお越し下さい。お手伝いさせていただきます。

国際ヨガ協会京都中央支部代表

パドマヨーガ主宰

辻 了美

インド中央政府認定ヨーガ教師

ヨーガセラピスト

厚生労働省認定健康管理士

お申込み・お問合せは

TEL 075-591-4729 090-4900-2151

FAX 075-593-4612