



心と体に
やさしい体験
～ 疲れた心を洗うヨガ～

澄んだ空気ときれいな水が育てる近江の恵み、淡味の膳を提供する洗心寮と
ココロとカラダに向き合う癒しの空間“yumiのヨガ”のコラボレーション。



LUNCH & YOGA

この度、洗心寮では『冬の寒い時こそ心も身体も温かくなります』ということで
ジャパンヨガカレッジ公認インストラクターのyumiさんによるヨガ教室&ランチを楽しむ企画を開催いたします。
自分の身体と相談しながら普段意識しない深い呼吸と正しい姿勢で体をほぐすヨガ。身体が硬くても、運動神経が無くても、
ヨガのことを知らなくてもヨガにチャレンジしてみたいという気持ちがある方ならどなたでもご参加いただけます。
もちろん普段ヨガをされている方も大歓迎です。お気軽にお誘いあわせの上ご参加ください。

開催日時

2016年2月17日(水)

- ①10:30～11:45 リフレッシュヨガ
 - ②12:00～13:30 ランチタイム(比叡ゆばを使った身体にやさしいお料理)
 - ③13:45～15:00 いすヨガ
- ※午前の部①②、午後の部②③かいずれかお選び下さい。



石山寺
梅つくし
開催中
2/11～3/21

参加料

3,000円(税込) ※ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。
※動きやすい服装でご参加ください。

開催場所

洗心寮 店内にはお土産処・喫茶室もございます。
お申込みの方にはコーヒー・紅茶(お茶菓子付)が350円(税込)にてご利用いただけます。

ヨガとランチで癒した後は、石山寺の梅つくし
でお花に癒されてみてはいかがでしょうか。
参拝料 別途600円 検索

ご予約・お問合せ

洗心寮 www.sensinryo.jp
〒520-0861 滋賀県大津市石山寺3-1-9
営業時間 9:00～21:00 / 不定休
☎ 077-537-0066

長瀬由美子
Japan YOGA Collge公認インストラクター
ボディバランスアドバイザー2級
☎ 090-3942-2582