



# 縁LINE YOGA and ZEN



～オンラインで繋がるヨガ&禅～

with コロナの今だからこそ沢山の方とヨガや禅で繋がりたい。そんな思いからヨガと禅のコラボをオンラインにて開催いたします。日曜日の朝、ヨガと禅で心を調べてみませんか？初めての方もお気軽にご参加ください。

## 2020.11.1 SUN 9:30~11:00 (参加費無料)

タイムスケジュール：9時～ZOOM開室 9時30分～ヨガ 10時～坐禅、法話  
10時45分～リラックス 11時終了

申し込みフォーム↓

参加方法：アプリのZOOMを使用します。右のQRコードよりお申し込みください。  
こちらより入室用ID、パスワードを送信いたします。



準備：動きやすい服などで参加してください。

ヨガマット(バスタオルでも可)座布団(イスでも可)を準備してください。

注意事項：当日の写真をネットなどに掲載しますのでご注意ください。画面OFFでの参加も可能です。



## CHIZUKO SUDA

須田 千津子

二十代、旅先の沖縄にて初めてヨガを知り、自然と繋がる心地良さと出会う。その後、東京で会社勤めをしながらも、その感覚が忘れられず、ヨガの学びを深めていく。都会での生活や、時間に追われ、ストレスを感じる現代人のライフスタイルにこそヨガが必要だと感じるようになる。柔軟性やポーズというイメージから離れ、シンプルに心地良さを味わう『感じるヨガ』をモットーに、都内各スタジオにて活動中。

IHTA認定ヨガインストラクター

全米ヨガアライアンス認定 RYT200



## CHIKEN KAWAGUCHI

河口 智賢

曹洞宗大本山永平寺にて修行。修行で得た実践での学びと経験を活かし、坐禅や精進料理など「禅」の魅力を発信し伝播する活動に邁進する。曹洞宗布教師・梅花流師範・全日本仏教青年会理事・全国曹洞宗青年会第22期副会長を経て、積極的に地域、学校、行政また企業との交流を深め、現代社会が求める実生活に生きる仏教のあり方を参究する。

曹洞宗耕雲院副住職(山梨県都留市)

チャヤマクロビアンバサダー

