



Watch yourself and the world

自分と周りを見つめるための

ヨガ講座

アジア
ランチつき

自分を見つめるヨガや呼吸。また、ペアで行うヨガや、自分のことを分析してみんな
でシェアする時間など、人と人とのつながりも楽しむヨガ講座です。

日時：2016年11月26日（土）

10：00～13：00

10:00～12:00 お話とヨガ講座
12:00～13:00 みんなでAHIのアジアランチ♪

場所：アジア保健研修所（AHI）

名鉄豊田線「黒笹」駅から徒歩15分。
駅から送迎バスあり（要申込）。駐車場あり。

講師：西口のぞみさん

スポーツクラブで働いていた時に一人旅でカンボジアへ。そこで生活の違いを見て、「何かできることを」と翌年ネパールで海外ボランティアに参加。裕福ではないがキラキラしている孤児院の子どもたちの姿を見て、衝撃を受ける。幸せはお金や富だけでなく、心の持ちよう
が大切だと…

★当日は、ヨガマットかバスタオルを持ってきてくださいね。

参加費：800円 定員：25人

（先着順）



申込み・問合せは⇒⇒アジア保健研修所（AHI）愛知県日進市米野木町南山 987 - 30

Tel 0561-73-1950 / Fax 0561-73-1990 E-mail info@ahi-japan.jp

◆アジア保健研修所（AHI）は、アジアの人材育成を通して国際協力を行う団体です◆