

WHITE IN TAKASAKI

# HAPPY BRIDAL YOGA

結婚式までも、当日も、その後も  
ずっと続く HAPPY を -

花嫁さんじゃなくても、男性でも、  
YOGA に興味があるならどなたでも歓迎です！

日程

9/10(日)・24(日)・30(土)

10/9(月祝)・15(日)

時間

8:00 - 9:15

場所

ホワイトイン高崎 1F ロビー

料金

1回 / 1,000円

ホワイトイン高崎で挙式予定の方は 1回 / 500円

## 《レッスン内容》

- アーユルヴェーダ小話
- ヨガ(体操) ● プチ瞑想

## 《持ち物》

- ヨガマット **★ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。**  
※レンタルヨガマット(200円)もご用意しております。
- ブランケットやバスタオル(レッスンの最後で使います)
- その他… 汗ふきタオルや飲み物などお持ちください。

お問合せ・予約 027-325-5858 (10:00 ~ 19:30 火曜定休)  
〒370-0818 群馬県高崎市赤坂町94 [www.takasakijinja.or.jp/white-in](http://www.takasakijinja.or.jp/white-in)



WHITE IN TAKASAKI  
OMOTENASHI RESORT



講師：RYOKO

ヨガとアーユルヴェーダの愛好家  
manduka アンバサダー

2012年よりヨガ指導を始める  
ヨガとアーユルヴェーダを日々ゆるく、楽しく実践中  
2013年5月11日ホワイトイン高崎にて挙式

Instagram.com/hattori.r

[アメブロ] ameblo.jp/white-syrup/

[HP] toniccospooon.wixsite.com/yogurveda-ryoko



## ココロもカラダも健やかな花嫁に

- \*気持ち良くカラダを動かして気分爽快!
- \*深呼吸をしながらのヨガと瞑想で、心地よく前向きに。
- \*姿勢、ボディラインを美しく整えます。
- \*心からの笑顔はリラックスから、ヨガと瞑想で心穏やかに。
- \*自分をもって生まれたもの、自分の周りの全てのヒト・モノ・コトへの感謝の気持ちを育みます。
- \*カラダの柔軟性 UP で考え方も柔軟に、何が起ころうともフレキシブルに。
- \*当日を楽しむための気力、体力を養います。

## 初心者でも、カラダがカタくても大丈夫

ただ呼吸に合わせて、カラダを動かし「いま」に集中する  
リラックスした中で、自分の「いま」の状態を知り、感じ、受け入れ、それを楽しむ。  
レッスンで練習するのはヨガの基本的なアーサナ（ポーズ）ばかりです。  
その都度加減法もお伝えしますので、ご自身のコンディションに合わせて  
楽しんでください。

### 下記をご理解いただいたうえでご参加ください

- インストラクターの指導の下、安全に練習を行い、自己の責任の下に、安全に注意を払い、自らの身体的限界を超えない範囲でレッスンに参加すること。
- レッスンの参加に何ら問題がない良好な健康状態であること。
- ヨガは、治療、診断を目的とした医療行為とは異なり、心身ともに健康を得る効果が期待できるものであることを理解し、アレルギー体質の治療目的や疾患・負傷・疾病などの治療目的に参加しないこと。ケガ、持病がある場合には事前に主治医に相談すること。
- 万一、レッスン中に体調などに、異常が生じた場合は、直ちにレッスン参加を中断し、スタッフに報告すること
- 万一、レッスン中に負傷・疾病などが発生した場合、医師およびスタッフが応急処置を施すことに承諾し、その応急処置の結果に異議を唱えないことを承諾すること。
- 所有物の破損、損失に関しても自ら責任を負うことを承諾すること。