

近くのお寺で、神社で、ヨガをしよう。

テラヨガ

TERA YOGA

テラヨガ terayoga

地域のコミュニティとしてのお寺や神社で
健康のためのヨガをはじめよう

ひとりひとりがヨガを通して

健康な肉体と健全なマインドを取り戻し

人との繋がりを再発見していく

そんな場所を、NPO法人VYS YOGIは創ります



こんな方におすすめ！

- 腰痛や膝痛、首・肩こりを改善したい
- 頭痛やめまい、原因不明の不眠を改善したい
- 呼吸が浅い、寝付きが悪い
- ストレスを解消したい
- 前向きに生きていきたい
- ヨガの哲学を学んでみたい
- お寺や神社を通して人と繋がりたい
- ヨガスタジオには気後れして行きづらい

身近にあるお寺や神社は古来から人々が家族の健康や幸せを祈り、誕生を祝い死を弔う、いわば人生の節目を過ごす場所。駆け込み寺、という言葉があるように古くは寺子屋として学ぶ場所であり、問題解決の糸口を見つける場でもあったはず。

ヨガが生まれたインドでもアシュラムでは同じように人々が集い、そこに來ることで問題の解決策を見つけ日常において苦しまないように学び、気づく場所です。

NPO法人VYS YOGI(ヴィワイエス ヨギ)ではそのような地域のお寺、神社をインドのアシュラムのようにもう一度、人と人が繋がりが健康になっていく場として大切にしたいと考えます。人との繋がりが希薄だと言われるこの時代に、必要なスペースを地域に創りたい。そんな思いで“テラヨガ”はスタートしました。



テラヨガ石川 称佛寺

毎週木曜 / 第2・4金曜 14:00~15:00

◎要予約

Place 場所

称佛寺[Shobutsu-ji]/石川県能美市寺井町ラ154

Price 料金

¥1,500/1class→新規割！¥5,500/5tickets[¥1,100/1class]

*その後も継続して購入いただくと同料金です

*オンラインzoomでの受講も可能です



Access アクセス

JR北陸本線『能美根上駅』から3.5km
(徒歩42分)
駅東口のみバス『能美根上駅』〜『寺井』
約8分〜徒歩1分
寺井中学校すぐそば

*クラスご予約や
お問合せも
こちらからどうぞ

Official LINE



@931gqvr

web site



お問合せ/ご予約は公式LINEもしくは terayoga-ishikawa@vys.yogi.com までお気軽にどうぞ！

Tel/ 090-9871-1844(林 葵)



主催 NPO法人VYS YOGI

テ
ラ
ヨ
ガ

T
E
R
A
Y
O
G
A