

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、そこに来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、人と人との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。



テラヨガ瑞應寺

◎要予約

[月により休講あり]

Place 場所

毎週金曜9:00-10:00

瑞應寺 [zuio-ji] / 愛媛県新居浜市山根町8-1

Price 料金

新規・継続割チケット ¥7,500/5回[¥1,500/1回]*有効期限2ヶ月

*有効期限過ぎでのチケット購入は定価¥9,000/5回[¥1,800/1回]

1回ずつのお支払い/¥2,000



仲谷結美子



Access アクセス

新居浜駅からバスで10分
無料駐車場 50台ほど有り

Official LINE



web site



お問合せ/ご予約は公式LINEもしくは

Terayoya-ehime@vysyogi.com

までお気軽にどうぞ！



主催 NPO法人VYS YOGI

テ
ラ
ヨ
ガ

T
E
R
A
Y
O
G
A