

ナムギャル ドルジェ庵

ホームケア教室

ナムギャル CHAGOM

&

ヘルティー-TIME

川崎でムーチョ！ムーチョ！



ご自宅で簡単にできるホームケアを学ぶ講座です

秋の養生

夏の疲れのケアと冬への準備を、東洋医学に基づいてお伝えします

SANG SANG ダンス！

ホットなラテンのリズムに合わせてレッツ ダンス！

講師：ナムギャル ドルジェ庵
鍼灸師 渡邊 幸太

ナムギャルで仏教を学び、心身一如の道を進む
スポーツインストラクターの経験をもつ



心と身体を呼び覚ますお茶時間



ナムギャル CHAGOM担当
ティーインストラクター
大西 章子



メキシカンTeaTimeで
ムーチョ！ムーチョ！



日時： 2024年9月29日(日) 開場 午後1時15分
午後1時30分～午後4時

場所： 集合 東海道川崎宿交流館 4F 集会室
神奈川県川崎市川崎区本町1丁目8番地4
※ヘルティー-TIMEは新ドルジェ堂に移動します

金額： 2,500円 (学生、小人 1,000円)

持ち物： タオル ※動きやすい服装でお越しください



申込み・問合せ
一般社団法人 ナムギャル
事務局

070-2172-7686

namgyaltsokpa@yahoo.co.jp