

SUNDAY MORNING YOGA WITH DR HEMANT SHARMA

Venue: Kitanomaru Park Participation: FREE
 Dates: 25 Feb./25 Mar./29 Apr./20 May From: 0730hrs



ヘーマント・シャルマ博士の「モーニング・ヨガ」 会場：北の丸公園

集合時間：07:30 参加費：無料（申込不要・当日直接お越し下さい）

開催日：2018年2月25日 / 3月25日 / 4月29日 / 5月20日（日曜日）

The Embassy of India, Tokyo, cordially invites you to join us for a free outdoor yoga session with Dr Hemant Sharma, yoga teacher at the Vivekananda Cultural Centre. Come and experience yoga asanas, breathing techniques and meditation.

インド大使館ヴィヴェーカーナンド文化センター公式ヨガ講師 ヘーマント・シャルマ博士による無料ヨガセッションに皆様をご招待いたします。この機会にアサナ（ヨガのポーズ）、呼吸法、瞑想を是非ご体験下さい。

All VCC students, family, friends and members of the public are welcome. Participation is free. No reservation required.

VCC受講生、ご家族、ご友人、一般の方、どなたでも自由にご参加いただけます。（参加無料/申込不要）



LOCATION INFO

VENUE: Kitanomaru Park (near café)
 ADDRESS: 〒102-0091 Tōkyō-to, Chiyoda-ku, Kitanomaru-koen, 1-1
 ACCESS: Hanzomon Line, Tozai Line, Shinjuku Line
 STATION: Kudanshita Station (Exit 2)

開催場所

会場：北の丸公園（カフェ付近）
 住所：〒102-0091 東京都千代田区北の丸公園1-1
 アクセス：東京メトロ・都営新宿線 九段下駅 2番出口より徒歩5分

SCHEDULE

スケジュール
 0730-0745
 Assembly
 集合
 0745-0800
 Warmup
 準備体操
 0800-0900
 Yoga Session
 ヨガ体験

PLEASE NOTE

All participants are requested to bring their OWN Yoga mat for the event. Event may be cancelled in case of heavy rain.

注意点

参加される方は各自ヨガマットをご持参下さい。豪雨の場合は中止となります。予めご了承下さいますようお願い申し上げます。

Organiser/Inquiries: Embassy of India, Tokyo

企画・お問合せ先：インド大使館

住所：〒102-0074 東京都千代田区九段南2-2-11 Address: 2-2-11 Kudan Minami, Chiyoda-Ku, Tokyo 102-0074
 ☎ 03-3262-2391 E-mail: vcc.tokyo@mea.gov.in

Website: www.indembassy-tokyo.gov.in Facebook: <https://www.facebook.com/IndiaInJapan/>

受付時間 Office Hours: 09:00 - 17:30（月～金・インドの祝日除く/Mon. - Fri. except gazetted holidays）