

# タイ式ヨガ

## 太田宿 ルーシーダットン

仕事やストレスで  
疲労がたまった身体を  
リラックスさせて  
本来あるべき状態へ戻そう！



### ルーシーダットンとは？

ルーシーダットンは修行者が健康のために行っていた健康法です。  
「ルーシー」…修行者、仙人・「ダッ」…ストレッチ、正しく整える・「トン」…自分  
「セン」と呼ばれる場所を動かすことで体のゆがみや気を整えます。

**開催日** 2025年▶▶ 1/15(水)、2/19(水)、3/19(水)

**時間** 8:00~9:00

**場所** 太田宿中山道会館 糸遊庵 (和室12畳)

**料金** 1回1,100円(税込) 前日までにご予約をお願いいたします。

**定員** 8名まで (但し最小催行人員5名、4名以下の場合には開催しません。)

**講師** タイ政府認定校ルーシーダットンインストラクター **今井 貴美子**

ご予約  
お問合せ

### 太田宿中山道会館

〒505-0042 岐阜県美濃加茂市太田本町3-3-31  
TEL: 0574-23-2200 FAX: 0574-23-2201