

大人対象*自然への扉プログラム

アウトドアヨガ in 大杉谷

大杉谷の心地よい風や緑を感じながら自分のカラダとココロに向き合いませんか？

***5/1(日)**

新緑とつながるヨガ

***内容**

初心者の方や体の硬い方にも無理なくできるヨガです。気持ちいい、心地良いを感じ、爽やかな空気を胸いっぱいに取り込んで、自然とつながる時間を楽しみましょう。ヨガでリフレッシュした後はアウトドアクッキング♥簡単ランチを作って、みんなでいただきます。

***10/29(土)**

秋風とつながるヨガ

- *時間 10:00-14:00
- *対象 18歳以上
- *参加費 3,800円(昼食代含む)
- *定員 10名
- *実施場所 大杉谷自然学校

- *スケジュール
- 10:00 はじめに
- 10:15 アウトドアヨガ
- 11:45 昼食作り
- 12:30 昼食
- 14:00 終了



お申し込み・お問い合わせ



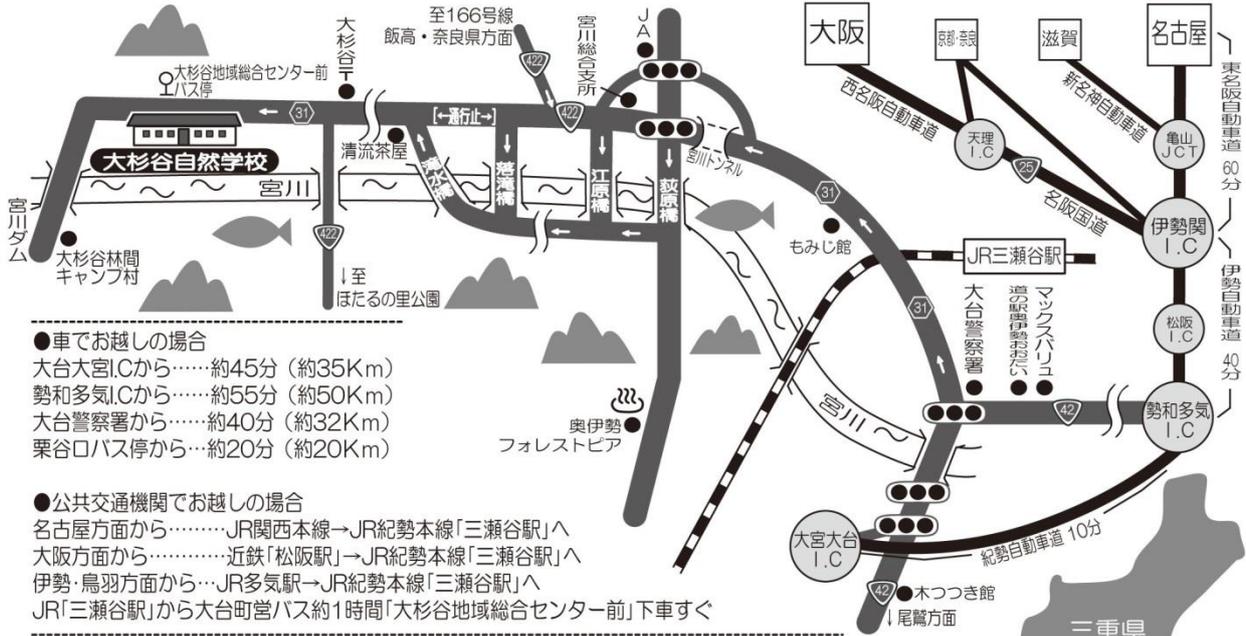
NPO法人
大杉谷自然学校

〒519-2633 三重県多気郡大台町久豆 199

TEL: 0598-78-8888 FAX: 0598-78-8889

E-mail: info@osugidani.jp URL: <http://osugidani.jp/>

●アクセス



野外で過ごすのが気持ちいい季節♡

外で体を動かしてみたい!!という方も多いと思います。

アウトドア in 大杉谷では「呼吸、身体、心」を整え、自然とのつながりを感じます。

①森林浴効果

大杉谷地域はユネスコエコパークに登録された豊かな自然が広がります。山に囲まれた広場では、自然と呼吸も深まりリラックス効果抜群!

②呼吸、身体を整える

普段あまり気にせずに行っている呼吸に意識を向け、身体をゆっくりと動かしていきます。呼吸を整え、ポーズをとり心と身体との健康につなげましょう!

③自分の時間を楽しむ

みんなでするヨガですが、1人になって自分に向き合うことのできる時間でもあります。

初めての方もこれを機会にはじめてみませんか?



お気軽にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております。