

参加者募集中!

# 森のヨガ体験

秋のブナ林「瞑想の森」でのヨガ体験。風の音や鳥の声をBGMに、ゆったりと体を動かして森の癒し効果を体感します。心の静けさを感じる“森の瞑想”も体験します。

昼食会では、ブナ林の中で、きのこなど秋の森の恵みを味わいます。



○日時 : **10月6日 (日)** 10:30~13:00

10:00~ 受付 (源流の森センター)

10:30~ オリエンテーション、「瞑想の森」へ移動

11:00~ ヨガ体験、瞑想体験

12:20~ 昼食会

13:00 解散

※荒天時等、屋内で実施する場合があります。

○講師 : **清石道夫氏** (ウィズダム・ヨーガアカデミー山形代表)

○参加費 : **1,000円** (ヘルシーな弁当付き)

○定員 : **15名** (18歳以上、ヨガ初心者の方も大歓迎!)

※お子様連れの場合もご相談ください。

体験中、別メニューをご用意できます (周辺の森林散策)。

○申込〆切 : **10月1日 (火) まで** ※先着順

○持ち物等 : ヨガマット (またはレジャーシートなど)、飲み物、動きやすい服装、歩きやすい靴 (少し山道を歩きます)

お申込み  
お問合せ

源流の森センター 山形県西置賜郡飯豊町大字須郷669-3

TEL : 0238-77-2077 FAX : 0238-77-2078

メール : genryu@jan.ne.jp HP : <http://www.ymidori.or.jp/genryu/>