



満月前夜の小望月に照らされて

トワイライトヨガ

道の駅胎内



秋の深まりとともに、色づき始めた山々。
美しい季節を迎えた胎内でトワイライトヨガを行います。
ちょうど満月（望月）前夜の小望月が昇る時間。
自分と向き合いながらゆっくり動き呼吸する。月光瞑想も行います。
初めての方も大歓迎！どなたもお気軽にご参加ください。

【日時】 10月15日（土） 16時00分～17時00分

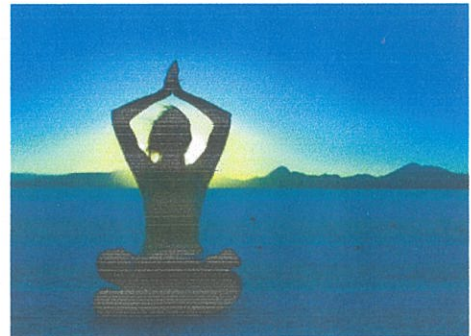
- *ご予約は必要ありません。
- *雨天の場合は中止です。
- 中止の場合は Blog でご連絡いたします。

【場所】 道の駅胎内（胎内市下赤谷 387-1）

- *建物隣の芝生で行います。

【参加費】 500 円

- *ご同伴のお子様（中学生以下）は無料です。



【持ち物】 ヨガマット 大きめのシート ブランケット 飲み物等

- *ヨガマットの下にシート（ブルーシート等）を敷くのがおすすめです。
- *ヨガマットをお持ちでない方はシートで代用できます。
- *日が落ちると冷えますので、寒さ対策をお願いします。

<http://blog.goo.ne.jp/soarsorae>（ヨギーニのひとりごと）

日本フィットネスヨーガ協会認定インストラクター/高橋麻里子