

トワイライト& キャンドルヨガ

道の駅・胎内

手つかずの自然が残る胎内。緑に包まれた道の駅でヨガを行います。
太陽が沈むトワイライトタイムは、日の出と同様にヨガに最適な時間です。

大地に身をゆだね、気持ちよく呼吸すれば、体も心もすっきり♪

今回はキャンドルを灯します★

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】 8月19日(土) 18時00分～19時00分

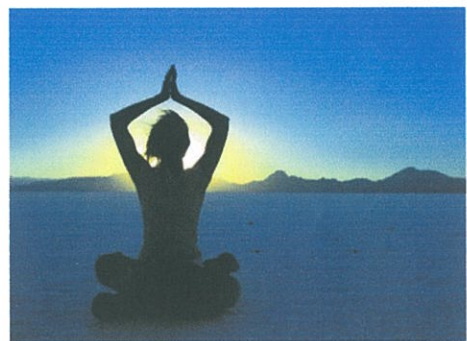
*ご予約は必要ありません。

*雨天の場合は中止です。

中止の際は 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)

【参加費】 500 円



【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

*ヨガマットの下に敷くレジャーシート等

(ヨガマットをお持ちでない方はシートで代用いただけます)

*虫除け対策もお願いします。

<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