

ネイチャーガイド&野外ヨガ

芝生 DE ヨガ

2023

11/7 火 10:00-12:00

雨天中止
(順延無し)



- 集 合 10:00 長池公園自然館
- 定 員 15名
- 対 象 どなたでも (未就学児不可)
- 費 用 1000円
- 講 師 ヨーガ・セラピー 小林佐知子 / 長池公園副園長 小林健人
- 持ち物 ヨガマット・飲物・帽子・タオル ※貸出用ヨガマット (1枚 200円) をご用意しております。

自然の中で散策したあと、芝生広場でヨガを行います。伝統的なヨーガを現代にアレンジしたヨーガ療法は体操法、呼吸法、瞑想法により生活習慣を見直して人間本来の健やかな状態に戻します。無理な体勢は一切ないため、どんな方にも体験して頂けます。

ご希望の方は受付時にお申し出ください。

※キャンセルのご連絡は原則 1 週間前までにお願いします。

申込・問合せ先：長池公園自然館 TEL：042-678-4616

共催：ヨーガ・セラピー / 八王子市都市公園指定管理者 ひとまちみどり由木

9/15
予約開始

ひとまちみどり由木
HPはこちらから

