

「自然のエネルギーを感じながらヨガにチャレンジ」

ネイチャーヨガ



🌱 **開催日 6月11日(土)** 🌱

新緑のもと、自然と一体になって、ゆったりヨガを楽しんでみませんか。初心者の方も大歓迎。全身のストレッチの要素を多く含んだヨガで、心と身体をリフレッシュしましょう。ヨガ独特のポーズや呼吸法により新陳代謝を促し、ダイエット効果も期待できます。

講師：PFA ヨガコーチ

法身ゆかり インストラクター

持ち物：タオル、飲み物、虫除けスプレー

ヨガマット(無料貸し出しあり)



山形県朝日少年自然の家（指定管理者 株式会社ヤマコー）

〒990-1101 大江町左沢楯山2523-5

<http://asahishonenshizennoie.jp/>

（「ネイチャーヨガ」は指定管理者の自主事業です）

◆時間◆

9：30受付

10：00開始

11：30終了

◆活動場所◆

朝日少年自然の家

新緑の活動地

（雨天時 体育館）

◆対象◆

高校生以上

（先着30名）

◆参加料◆

800円(税込)

（保険代込）

◆お申し込み◆

受付窓口または

お電話にて

お申込み下さい

0237-62-4125

※申込期限

6月9日(木)

17：30まで

