

森林浴YOGA & 滝トレッキング

比良山系マイナスイオン



森林浴YOGAって

森林で行われるヨガのこと。インストラクターと一緒に行うので、ヨガそのものが初めての人に最適です。もともとヨガは屋外で行うものですから、この方法はヨガの本来の姿に近いです。

森林浴ヨガは、森林浴とヨガのそれぞれのメリットを同時に体感することができます。かなりお得な方法です。

10/22 (日)

日 時 : 9:30~12:00 (9:00 開場)

場 所 : 楊梅の滝 & 比良げんき村

(大津市北小松1769-3)

定 員 : 25名 (定員になり次第しめ切ります。)

講 師 : 明治 由紀子

イギリス留学中にヨガと出会い、帰国後 航空会社にて勤務しながらヨーロッパをはじめ各国のヨガを研究しヨガインストラクターの資格を取得。"Heal Garden" を経営。



参加費用: 2,500円

持 ち 物: フェイスタオル・飲物・動きやすい服装
(あればヨガマット) *シャワーあります。

予約方法: 下記のメールアドレスに、
お名前・連絡先・電話番号を明記のうえ、
メールにてご予約を受け付けます。
受信後こちらから予約確認のメールをお送りします。

info@otsukita-sci.com