

大自然を感じながら

大地のヨガ YOGA

2018.9.9. SUN



講師：亀倉 桃野
かめくら ももの

インド政府公認ヨーガインストラクター
アーユルヴェーダセラピスト
健康運動指導士

身体と精神を探究するヨガに魅かれ、インストラクター資格を取得。ヨガ発祥の地インドで古典ヨガについて深め、現在は独立し「YOGA SPACE 8」を立ち上げ活動しています。古代インドから脈々と受け継がれるヨガは、現代に生きる私たちの生活を豊かにしてくれる素晴らしいツールです。現代の身体解剖学とヨガの教えを融合してお伝えします。

- 開催日 2018年9月9日（日）
- 集合 クアハウス津南 第1部 8時30分
第2部 10時30分
- 会場 第1部 川の展望台
第2部 森林セラピー基地
- 参加費 2,000円 ※当日徴収（特典に水と入浴券がつきます）
- 定員 各部10名（先着順）
- 申込み 9月4日（火）までに
クアハウス津南 ☎025-765-5776 または
津南町総合センター ☎025-765-3711 へ

○その他

初心者の方でも安心して参加いただけるようにマットを無料で貸し出します。

移動を合わせて120分間を予定しています。（ヨガ60分間）

主催／特定非営利活動法人 T a p

協力／YOGA SPACE 8 後援／苗場山麓ジオパーク振興協議会

