

竹ヨガ

竹林の中で、自分と向き合う時間。

静けさに包まれた竹林の中で
深く呼吸し、瞑想する、
自分と向き合う時間を過ごしませんか？
初心者の方も歓迎。
竹の癒しに身を委ねる
特別なひとときをご一緒に。

青竹の
お土産付き

日時

11月8日(土) 10時~12時

場所

氷見市内の竹林 (詳細は後日連絡)

費用

1500円(青竹代含む)

持物

ヨガマット、水筒、防寒具

申込

右記QRコードから申し込み

(健康な方、また医師から運動を止められていない方を対象)



講師 鵜飼 ひろ子

ヨガ呼吸法瞑想講師
氷見市比美町にある
「ミナトマチグランマ」
拠点に活動

