

Program sat/5/25



集合：三河湖園地（豊田市羽布町エス小屋2-1）
9:50までにお集まりください。

- ・10:00~10:05 ① 導入
森ヨガ体験にあたり、三河湖園地の特徴などの紹介と心身をリラックスさせる方法について簡単に導入を行います。
- ・10:05~10:45 ② 森歩き
実際に五感を使って、樹木を見ながらゆっくり森歩きを行います。案内：鈴木春彦 フォレスター（森林総合監理士）
- ・10:45~12:00 ③ 森ヨガ
見晴らしの良い場所で三河湖を眺めながら、思考をクリアにして新鮮な空気をたっぷり取り入れます。
心身ともに軽くなり、爽やかな気持ちに！
- ・12:00~ ④ 森の中でホットひと息
各々好きな場所で、ミネアサヒのおむすびを食べながら談笑や三河湖園地の森をお楽しみください。



ヨガでは姿勢やポーズを丁寧に関わりやすくお伝えしています。みなさまと一緒に自然な笑顔になる空間づくりを心がけております。

a.yoga.natural

大島 亜美 Ami Ohshima



Instructor Profile

- 愛知県出身
- ・地元大聖寺、常楽寺などのお寺ヨガや岡崎、西尾など愛知県各地で、オンラインヨガなど様々な場所で活動中。
- ・jyial級取得、ヨガニードラセラピスト

【参加申込票】 参加申込は、表面の参加申込フォームをご利用ください。申込みフォームの利用が出来ない方は下記参加申込票の項目を記入してE-mailまたはFAXにてお申込みしてください。

| | | | |
|-------|-------------|-----|--|
| 氏名 | | 住所 | |
| 年齢 | | 連絡先 | |
| 参加可能日 | 5月25日のみ 両日可 | | |

※雨天時の予備日：6月8日（土）を設けております。両日ともに参加できる方を優先する事をご了承ください。
※上記はすべて必須項目です。森ヨガ体験会に関するご連絡はすべて、E-mailにて行います。
※ご記入いただいた個人情報には森ヨガ体験会の保険加入及び、緊急連絡のためだけに利用します。



【申込先・問合せ】株式会社 香恋の里 総務課担当 TEL:0565-90-4120
FAX:0565-90-4121 E-mail: karen@hm12.aitai.ne.jp
共催：豊田市・株式会社 香恋の里 協力：豊田市しもやま観光協会