



あいち健康の森

野外ヨガ



日時
5月30日(水)
10:00
)
13:00

参加費
3,500円
ヘルシー弁当付

場所
あいち健康の森
大芝生広場



呼吸1つにいのちが蘇える

緑に囲まれた中でヨガ。自然を全身で感じます。

地球さんありがとう!!の気持ちで

裸足で大地を踏みしめ、風に触れ、青空のもと

ヨガを楽しみます。

スケジュール

9:30~ 受付
 10:00~ 野外ヨガ
 11:00~ セミナー
 「和らいで生きる」
 12:00~ 昼食
 13:00 解散

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲料水・帽子・
- ・タオル・運動靴・
- UV カットなど



〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

☎ 0562-82-0211

<http://www.avh.pref.aichi.jp/>

送迎バス有 JR 大府駅西口 9:15 発

◆申込 問合せ◆

①西村和子ヨガ美健の会 名古屋支部
 加藤真弓 ☎ 080-3663-2734
 FAX 052-833-5013
 Email mayumi6.21.ihsara@ezweb.ne.jp

②西村和子ヨガ美健の会 本部
 ☎ 0561-52-5558
 FAX 0561-52-5538
 Email info@yoga-salon.jp

主催 西村和子ヨガ美健の会 名古屋支部