

# Program sat/6/7



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。

※雨天の場合は集合場所、会場が「三河湖テラスこりん」(豊田市羽布

町鬼ノ平1-114)に変わり、プログラムを一部変更して開催します。

・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 ※雨天時は森のお話に変更

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 森の中でホッとひと息

各々好きな場所で、ミネアサヒのおむず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わか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(豊田市下山地区在住)

・地元大聖寺、常楽寺などでのお寺ヨガや岡崎、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	(ふりがな)	住所	
年齢		連絡先	☎ ✉

※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 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