

YOGA & ZEN in Wazuka

Experience mindfulness Yoga and Zen in beautiful Tea Utopia, Wazuka!

2019 November 23th, 9:45 ~ 13:00

Participant: 30 people

Fee: 1,000yen Please pay on spot by cash.

2019.11.23

茶源郷和束でヨガと坐禅体験

身を整え 息を整え 心を整える

京都府景観遺産の茶畑を舞台に癒されながら、和束民と一緒にヨガと禅の体験をしませんか？木々に囲まれた公園で芝生ヨガ。深呼吸しながらカラダを伸ばした後、輝く茶畑を観ながらゆっくりマイペースで禅寺まで歩いて行きます。お寺ではご住職のご指導のもとで坐禅を体験。「身を整え、息を整え、心を整える」自然をたっぷり味わって、日常のストレスを払拭し、気持ちのいい活力が湧いてくる。マインドフルな時間を和束で共有しましょう。

ストレッチしやすく、歩きやすく、座りやすい服装でお越しください。
スポーツジャージでのご参加もOKです。

- 日時：11月23日 9:45~13:00 (9:30 - 受付開始)
- 定員：30名
- 参加費：1,000円 (当日現金にてお支払いください)
- 集合場所：テラス和豆香 / 相楽郡和束町白栖猪ヶ口 25-5
- ヨガマット貸出可 (要予約・貸出無料・先着15名)

タイムテーブル (終了時間が早くなる場合もあります)

- 9:30 ~ テラス和豆香前で受付開始
- 9:45 ~ オリエンテーション・芝生ヨガ
- 11:00 ~ ゆっくりお寺までウォーキング (約30分)
- 12:00 ~ 坐禅体験
- 13:00 ~ 現地解散 / 和束観光をお楽しみください

**Please wear comfortable clothes.

15-free rental yoga mat is available for first booking.

Contact : kobotea7@gmail.com Misako



Contact

主催：和束健康クラブ 協力：青松禅寺
お申し込み先：和束健康クラブ代表 加島 (かしま)
MAIL / kobotea7@gmail.com TEL / 080-3106-5050

レクリエーション保険加入のためご参加希望の方はお早めにお名前・年齢・ご住所明記の上メールまたはお電話にてお申し込みをお願いします。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

