



Good Morning Sunday YOGA 2019

風薫るバラの園で

モーニングヨガ

講師プロフィール

岩淵 桂 (全米ヨガアライアンスRYT課程200修了・ハタヨーガ・チベットヒーリング)

持ちもの・服装

動きやすい服装・汗拭きタオル・水分補給用ドリンク・ヨガマット

※今回より芝生の上で直接ヨガを行います。朝露対策は各自でお願いいたします

プログラム(全8回/6月9日,16日,23日,30日 7月7日,14日,21日,28日)

ヨガに活かす「自分自身を癒す五大元素のワーク」

今回のテーマは「浄化とバランス」自然の力を借りながら自分自身の深い癒しと浄化を中心としたワークを行います

大地のワーク (6月/4回)

…集中力と平常心を高めるワーク

- ①ウォーミングアップ
- ②立位
- ③伏臥位
- ④メディテーション

水のワーク (7月/4回)

…浄化のための観想

- ①ウォーミングアップ
- ②ヴィンヤサ五体投地
- ③仰臥位
- ④メディテーション

会場 Open Garden大きなくりの木の下で (平川市町居山元314 駐車場あり)

※国道135号線 水木精肉店方面から平川市立平賀東小学校に入るY字路50mほど手前を左折



大きなくりの木の下で「花鳥風月」をテーマに自然・手作り流のお庭と風景づくり。

花のかおり、鳥のさえずり、風のささやき、月のひかり自然に抱かれた「ほーっ」とできる空間をおとどけ

モーニングセットの米粉パンって…?

月にたった1度だけオープンする平川市のパン屋さん「蔵工房」の米粉パンです。

蔵工房さんは自ら生産している「つがるロマンの米粉」と国産小麦や白神こだま酵母を使い、添加物や卵を使っていないパンをつくっています。

国産小麦と
米粉のパン
蔵工房

—open—

毎月最終 金曜/土曜
11時~16時

住所:平川市金屋中松元88-1



【お申し込み・お問い合わせ】

Asobo! Hirakawaホームページよりお申し込みください。

「あそぼひらかわ」で検索!

Eメール: asobo.hirakawa@gmail.com

電話: 090-6228-7950 (平日17時~20時まで)

申し込みはこちらのQRコードからもOK!

