

風を感じよう

呼吸をしよう

光を感じよう

ここにあるそのカラダ

太陽の下で

風を聴きながら

思いきりヨガをしよう



YOGA



YogaSpa インストラクターによる風 kaze ヨガ

自然の中でのびのび身体を動かして深い呼吸をした後は

HavanDining のランチ box で笑顔いっぱいおいしい時間を過ごしましょう

May-Sep 未定 毎月第3日曜日 (雨天時中止) @西海岸公園芝広場

11:30頃-13:00頃解散 ¥1,500(ランチ box 付き) 要予約

※収益の一部を環境保護の団体へ寄付致します

ご予約・お問い合わせは・・・

YOGA SPA HP またはお電話で

<http://yoganiigata.jp/>

Tel 025.201.7092

※30分前まで YOGA SPA 受付前払いのヨガマット・ブランケット・お飲物はご持参ください

YOGA SPAより風ヨガを行う事への気持ち・・・



YOGAをはじめて、体が元気になり、心が元気になった。

ネガティブになっても、ポジティブに変えることが簡単になった。

ポジティブでいると、周りの人にもポジティブが広がっていくことがわかった。

自分の周りが悪い、環境を変えたら・・・という心から、自分が変わろう。自分のエゴを減らそう。

すると、自分も、みんなも、平和でやさしい。

でも答えはシンプル。あなたの視野が、あなたの心が、変わっただけ。

どんなに辛いことがあっても、ヨガがあなたを優しく包んでくれる。

ヨガが、あなたに大切なものが何かを教えてくれる。

ヨガで、あなたは生まれ変わる。

光り輝く世界を見る為、一緒に風と共にヨガをしよう。

収益の一部を自然保護に役立つような、団体様に寄付できることに感謝します。