

ヨガで、私らしい健康づくりを！～女性らしさ、男性らしさのその先に～

マインドフルネスヨガ体験

～マインドフルネスを通して「自分らしさ」を取り戻そう！～

自身でできる「あなたらしい」健康づくりを！
ヨガによって、日常の緊張感をほぐし
心身ともにゆるめることを体感しませんか？
和歌山城が見え、開放的な屋上テラスで
夕暮れを気持ちよく過ごしましょう。



■講師プロフィール

山本裕恵氏（フェニックスライズヨガセラピスト/クリパルヨガティーチャー）

■講師からのメッセージ

純粋な心のままに喜びを分かち合える瞬間はとても美しく幸せを感じます。誰にでもある可能性が開き
その人らしい人生のサポートになりますように

■内容

15:30 体験会（マインドフルネスヨガ）約60分
共有タイム 約30分
17:30 個別相談会（事前予約制）

※新型コロナウイルスの影響で延期・中止になる場合があります

■持ち物

ヨガマット、動きやすい洋服、
ブランケット（またはバスタオルなど）、
水分補給のための飲み物

マスク着用の上、ご参加ください

参加費
無料

10/16
sun.

15:30
START

定員
20名
(先着順)

和歌山城
ホール
(屋上)

※雨天の場合、和室

体験会はフォームまたはメールにてお申込みください。尚、体験会後の個別
相談会についても、ご希望の方はフォームより事前予約ください。

一時保育あり（要予約・先着順となります。10/7(金)締切 下記までお電話ください。）

申込フォーム <https://forms.gle/aSQE9yfsTvXuUcWZ8> QRコードはこちら→

主催：和歌山県 企画・運営：cocoroサポート・ネット「カミーニョ」

お問い合わせ：e-mail：cocoro.s.c.9963@gmail.com TEL：080-2519-4481

