

お寺ヨガ×お茶 マインドフルネス体験

お堂でヨガをし、心と身体を気持ちよく整える非日常。
すっきりした後には、大いちょうの木の下で
上を見上げればいちょうの紅葉、足元にはいちょうの絨毯。
紅葉を楽しみながら、お茶を飲み比べ体験しながらほっと一息。
ちょっとだけ自分のための時間を過ごしてみませんか。

※初めての方、身体が硬い方でも安心してご参加頂けます。

【日 程】2021年12月20日(月) 10:00~11:30

【場 所】林入寺(島田市祇園町8512-1)

【定 員】15名 要予約

【参加費】1,500円(税込)

(お堂でのヨガ体験・银杏の紅葉を楽しみながらお茶3種のみ比べ・お茶菓子)

【持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット、ブランケット

※ヨガマットのレンタル +200円

※お茶の時間はお外で行います。寒くない上着もご持参ください。

【申込み】ヨガスタジオ「SAEYOGA」

HP: <https://saeyoga.com/>

TEL: 050-3623-3938

【講師/主催】

ヨガスタジオ『SAEYOGA』代表 水谷小枝氏

【協力】

いっぷく茶処やませき ((株)山関園製茶)



感染症対策について

- ・手指の消毒、飲食時以外のマスクの着用をお願い致します。
- ・37.5℃以上の発熱のある方、体調不良の方はご来場をお控えください。
- ・受付での検温・体調確認、緊急時の連絡先の確認などを行わせていただく場合があります。
- ・今後の状況により、開催内容が変更・中止となる可能性があります。
- ・最新の情報は「静岡県茶業会議所のホームページ、Facebook、Twitter、Instagram」にて発信していますので、ご参照ください。
- ・皆様のご協力の元、開催いたします。何卒、ご協力のほどお願いいたします。