

秋の 山ヨガ

—Yama Yoga—

山ヨガは 自然の中で行うプログラム
ヨガの語源“ユジュ(つなぐ)”をテーマに
人と自然、心と身体をつなぎます
入口は山歩き&ヨガ
呼吸を通して自然と融け合う
動的瞑想を体験しませんか

山ヨグツアー参加者受付中 yamayoga.jp

山&ヨガ初心者OK

山ヨガ 秋の2大ツアー

Yama Yoga

旅行業務取扱/毎日新聞旅行 観光庁長官登録旅行業第1280号

八ヶ岳 2010.10.2(土)～3(日) レベル★★～

2,760mの稜線で雲上の山ヨガ体験

山ピギナーに人気の八ヶ岳で、山三昧&ヨガ三昧というレアな週末を過ごしてみませんか。舞台は標高2,760mの硫黄岳。広大な山頂で360°のパノラマを楽しんだら、ヨガのポーズにもチャレンジ!ピンと澄み切った秋の空気と山のエネルギーをたっぷり取り込んでお帰りください。

- 宿泊: 赤岳鉱泉 1泊2日 ●定員: 16名
- 参加費: 28,000円 (宿泊2食付、ガイド、ヨガレッスン、旅行保険)



硫黄岳の山頂からは八ヶ岳の最高峰・赤岳が望めます

霧ヶ峰 2010.10.16(土)～17(日) レベル★～

穴場スポットで山ヨガリトリート

たおやかな霧ヶ峰の山と秋色に彩られた八島ヶ原湿原をしっかりと歩き、大空の下で山ヨガをお楽しみください。リトリートにふさわしい静かな宿を全館貸切。定員9名のコンパクトプランですが、大自然のスケールを存分に感じていただけたと思います。お一人でのご参加、大歓迎。

- 宿泊: 鷲ヶ峰ひゅって1泊2日 ●定員: 9名
- 参加費: 28,000円 (宿泊2食付、ガイド、ヨガレッスン、旅行保険)



秋には草紅葉が美しく彩る八島ヶ原湿原



山ヨガレッスン開催中!

モンベル渋谷店にて、山ヨガレッスンを毎月開催しています。山で役立つヨガのポーズや呼吸法など、山ヨガを室内向けにアレンジしてご紹介しています。お気軽にご参加ください。

- 日程: 2010.9.10(金) 19:00～20:10
- 場所: モンベル渋谷店 5F サロン
- 料金: 一般 ¥1,000、モンベル会員 ¥700 ※マット付

ツアー&レッスンの申込み・問い合わせ

山ヨガ事務局

<http://yamayoga.jp>

info@yamayoga.jp

定員に
なり次第
締切