

五感で感じる ヨガ

公園内を歩いて森林浴
植物を目で見て
虫の声を耳で聴き
風を肌で感じ
緑・土の匂いを嗅ぎ
舌で気温を感じる



管理棟

2024.11.2(土)

13:00~15:00

森林浴約20分歩いた後
木の香漂う管理棟にて
ヨガ約1時間

定員10名【先着順】受講料無料

動きやすい服装
(ジャージなど)
でお越しください
寒くないよう上着を
ご持参ください

持ち物
飲み物・タオル
ヨガマット
(無料貸出有)

初心者の方でも
大丈夫です～
ゆっくりした
呼吸重視のヨガです

受付【TEL・メール】

Tel 0725-92-7372 shinodayama-park@eos.ocn.ne.jp

8:45~17:15
休館日はHPにてご確認

<https://shinodayama-koen.com/>



和泉市小野町72-2