KAMECGA

令和5年11月18日(土) 9時~13時

神社境内で神様の御神徳を頂きながらのヨガ "KAMI-YOGA" 初心者やシニアも大歓迎です。

> 御祭神様と樹齢数百年の大樹に見守られて "KAMI-YOGA" のひとときを

> > 会場: 大中神社境内

住所: 常陸太田市大中町 1706

電話番号: 0294-82-2345

参加費: 1800円

(ヨガ、ヘルシーお弁当・お茶含む)

ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

会場にも少量ございます

申込期限: 13日(月)までに DM または

お電話にてご連絡ください。

Instagram QR コード

大中神社

鈴木梨絵



oonakajinjya

rs.yogalife

主催 『地域の居場所サロン~ Tess ~』

福祉を伝えるヨガインストラクター 鈴木梨絵

共催 大中神社/菅野光博/ポットラックフィールド里美



ヨガインストラクターのご紹介

福祉を伝えるヨガインストラクター 鈴木梨絵、

介護福祉士×介護支援専門員、介護職員初任者研修 非常勤講師、ユマニチュード認定サポーター、認知 症キャラバンメイト、茨城県県央地区中心に福祉を 伝えるヨガを指導、リラクゼーションセラピスト、 那珂郡東海村/3児の母、動物大好き家族、 自然・動物・地球に優しく

KAMI-YOGA (カミヨガ) スケジュール

9:00 集合

9:10 ヨガ・鎮守の杜活動 正式参拝 (お祓い)

9:20-9:50 鎮守の杜活動 (落ち葉・小枝集め)

※神様への感謝とウォーミングを兼ねます

10:00-11:00 ヨガ (インストラクター鈴木梨絵)

11:00-12:00 大中神社と荒蒔邸他 散策・案内

12:00- ランチ ~ 神社のおはなし

13:00 解散

同日開催「鎮守の杜活動」スケジュール

7:50 集合

8:00~ 活動(落ち葉・小枝等集め)

9:00 KAMI-YOGA と合流