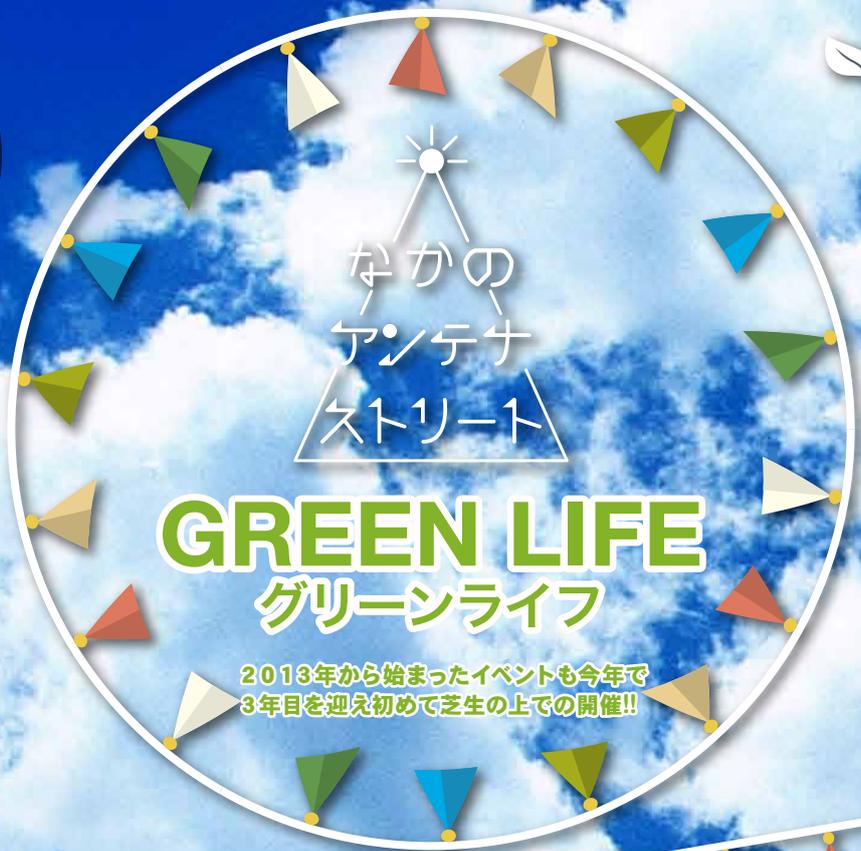




なかのアンテナストリートは毎月第一土曜に開催しております。ゆったりとした一時をお楽しみください。



2013年から始まったイベントも今年で3年目を迎え初めて芝生の上での開催!!

芝生の上で無料ヨガ教室開催!!



IHTA認定講師によるレッスンが無料でどなたでもご参加頂けます。当日、ヨガマット又は大きめのバスタオルをご持参いただき動きやすい服装でお越し下さい。

※ヨガマット・バスタオルの貸し出しは行っておりません。

フライングディスク・Tシャツプリント・水風船(水風船による競技)など多数ワークショップが出店! アコースティックライブもあります! 飲食・物販エリアは、今話題のあの店から某有名店などお馴染みのお店まで豪華ラインナップ!



ヨガ講師 Kanami

IHTA認定ヨガインストラクター
IHTA認定チャイルドボディセラピスト
YMCメディカルトレーナーズスクールヨガ講師
ヨガインストラクター養成の講師であり、「笑顔と優しい時間」をテーマに、リフレクソロジーやベビーマッサージ・ベビヨガなどイベント開催

第一部「リラックス・ヨガ」

ゆっくりとした呼吸法と基本の動きで、カラダのバランスを調えながら、心のバランスも整えていきます。セルフマッサージも取り入れ、リラックスしながら、しっかり効果も上げていきますので、初心者の方やお子様も一緒にご参加いただけます。

第二部「心と身体をゼロにするヨガの時間」

もともとは当たり前近くににあった緑あふれる自然の中で、呼吸を味わい心と身体のデトックス。リンパを刺激し身体のお掃除も流したら、性別も年齢も関係なく一つになれる、ヨガ。人の暖かさに触れながら、みんなで一つのポーズを作りあげていきます。内容は、呼吸とデトックスをテーマに悪いものを外にだしリセットしていきます。そこからみんなで一つになってグループヨガを行います!

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル2枚、汗拭きタオル、水
動きやすい服装でお越しください。

物産展として中野区とさとまち連携している自治体、常陸大宮市・みなかみ町・館山市・甲州市が
出店します!

2015年7月4日(土)

11:00~17:00

中野四季の森公園

雨天中止



主催：なかのアンテナストリート実行委員会(中野区観光協会内)
企画・共催：一般社団法人 国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA)・株式会社ヌリーズ
後援：中野区、東京商工会議所中野支部、中野区商店街連合会、中野法人会、中野工業産業協会
協賛：カンロ(株)・ライブラリー白河実行委員会
詳細・お問い合わせ：www.nakano-kanko.com