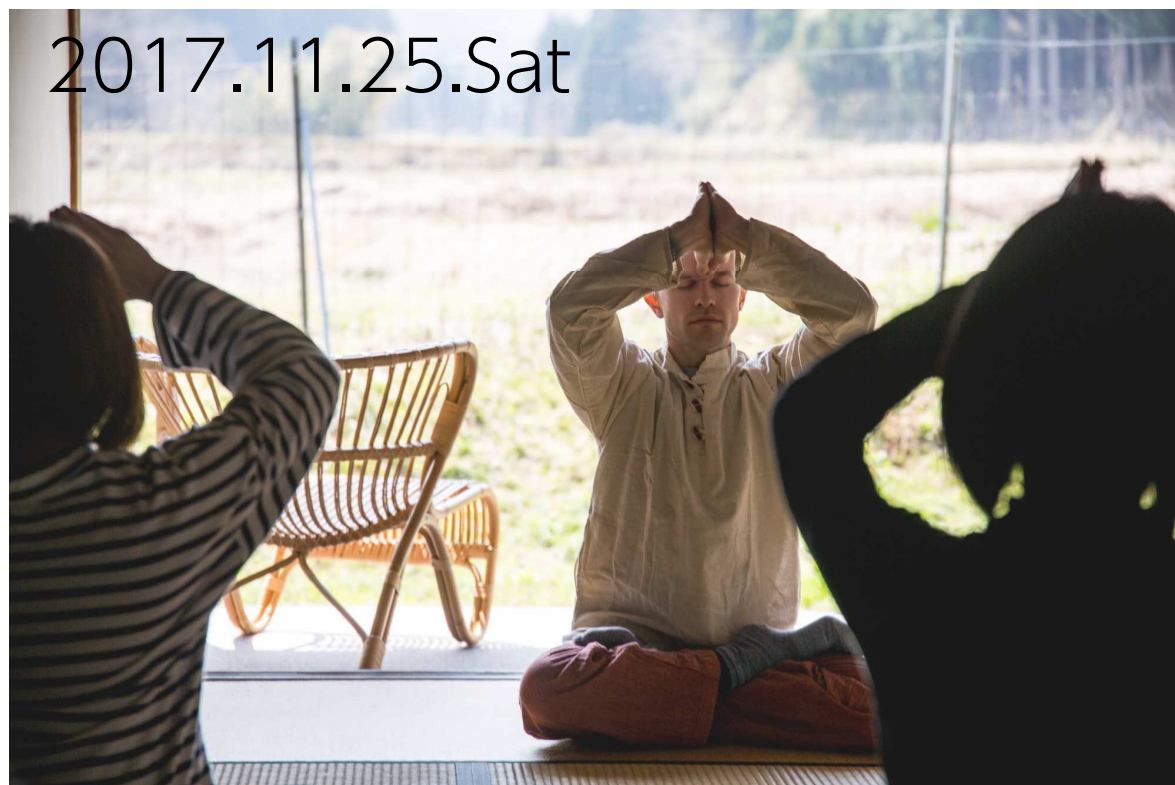


葉渡莉 × TAKIGAHARA FARM
コラボ企画第2弾

ヨガワークショップ

鞍掛山の麓、雄大な自然に囲まれたTAKIGAHARA FARMでヨガ体験。講師には小松と金沢を拠点にShivam Yogaクラスを運営するPaul氏をお招きします。冬の訪れを感じる滝ヶ原で、静かに自分の心や体と向き合います。葉渡莉に戻った後は熱いお湯に浸かり、加賀の恵みをご堪能ください。

9:30 葉渡莉出発 ---- 10:00 ヨガワークショップ ---- 11:30 フリータイム(温茶のふるまい、自由散策)
---- 12:00 TAKIGAHARAFARM出発 ---- 12:30 葉渡莉到着



2017.11.25.Sat

【日時】11/25(土) 9:30~12:30

【定員】15名

【参加費】体験+入浴 2,500円 / 体験+入浴+葉渡莉でのランチ(山代弁当) 6,000円

【会場】TAKIGAHARA FARM

【申込み】山代温泉葉渡莉 TEL 0761-77-8200 E-mail info@hatori.jp

※ヨガマットは不要です。動きやすい服装でお越しください。

※必要に応じて着替えやタオル、飲物をお持ちください。



Paul&美紀

アイルランド人と日本人の夫婦。今年3月にアイルランドから愛犬のAvaとLaylaとともに日本に移住し、現在、小松と金沢でShivam Yogaのクラスを運営しています。

Website:<http://ahimsayoga.jp/>

アイルランドのダブリンにあるShivam Yoga Center、ブラジルのオウロ・プレットにあるShivam Yoga Ashram、またインドのケーララ、リシケーシュでトレーニングを受ける。ダブリンではShivam Yogaのセンターを4年間運営。

Shivam Yoga (シバムヨガ)とはヨガの起源である古代インドの哲学を大切に伝統的なヨガです。自然を母なる大地として尊敬し、自然と調和して生きた古代インド、ドラヴィダ人の文明の中心であったtantraの哲学を大切にしています。

自分自身の体や心の在り方を見つめ、受け止め、いたわり、高めることを目的としています。より軽く、より幸せに、そして、よりナチュラルに。