

公園ウォーキングと呼吸を深めるヨガ

井の頭公園周辺を深呼吸しながらウォーキング、深まる秋を感じて心も身体もリフレッシュ。呼吸をたくさん取り込んで、眼の疲れを癒したり、自律神経を整えるセルフヨガでデジタルデトックスを体験しましょう。

開催日 : 2025 年 11 月 3 日 (月)
集合時間 : 10:00
場所 : JR 三鷹駅改札横 KALDI 前
所用時間 : 2 時間
参加費用 : 700 円/ 1 名 (雨天中止)
定員 : 10 名
※お申し込み後、開催確定のご案内を主催者よりメールにてお送りします。

申込はこちらから



◆ 内容 🌿 🌿

三鷹駅を出発し、“風の通り道”を歩いて井の頭公園へ、公園内で呼吸を深めたり、樹木と繋がるヨガを行います。その後、井の頭公園の池の周りをウォーキング、最後に瞑想を行います。

◆ 持ち物 🌿 🌿

動きやすい服装（履きなれた運動靴）、
タオル、水分、ビニールシート（瞑想時に敷いて座ります。）

お問い合わせは[こちら](#)

問い合わせ：日本ヨガ連盟事務局
info@npo-yoga.com

