



ネイチャーヨガ&テントサウナ

自然の中で、心と体『トトノウ』体験

初心者
OK!

日程：4/24 (日)13:00~16:00
4/25 (月) 9:00~12:00

場所：キャンプinn海山 (三重県北牟婁郡紀北町便ノ山271)

参加費：3,800円 (保険料込み) / 1名
(紀北町民・宿泊客：3,300円)

定員：8名ずつ



ネイチャー (外) ヨガ、マインドフルネス瞑想、テントサウナを体験します。
開放的な空間の中、ネイチャーヨガで体をほぐし、マインドフルネス瞑想でリラックスを深め、
サウナで全身トトノウ。日常を忘れ、穏やかな気持ちで非日常を味わいましょう。

持ち物：

〈ヨガ〉動きやすい服装.ヨガマット.マスク

〈テントサウナ〉水着.半袖.短パン等.バスタオル.フェイスタオル.サンダル.

ブランケット等 (羽織れる物があると外気浴時、急激な体温低下を防げます)

- ・ヨガマット貸出有 (200円) 要事前予約
- ・銚子川の水 (500ml) *2本付
- ・妊娠中の方はご遠慮ください
- ・ペット入場不可
- ・小雨決行 (雨天時、ヨガ・マインドフルネス瞑想は室内に変更)
- ・中止の際は前日17時までにご連絡いたします
- ・前日、当日のキャンセルは30%申し受けます、ご了承下さい
- ・新型コロナウイルス感染対策を行いながらの実施となります

お問い合わせ・申込み

キャンプinn海山 三重県北牟婁郡紀北町便ノ山271

TEL: 0597-33-0077 (9:00~17:00)

mail:contact@camp-inn-miyama.com

URL:https://camp-inn-miyama.com/



キャンプinn海山URL

主催：キャンプinn海山
共催：Yoga&Meditation笑美

