



2021年9月～スタート 神あかり～石神さん夜参りの翌朝

石神さんヨガ



自然との調和と原点回帰



ヨガのポーズは全身の巡りを改善し免疫力を高め、深い深呼吸は心身の疲労回復に効果を発揮します。

石神さんの許、豊かな自然に囲まれた相差町でヨガを行うことは、大地・海・風・空・太陽との調和。そして、神社のパワーが相乗し、人が持つ自然治癒力を100%引き出します。

- 場所： 神社屋内 / 気候がいい時 → 境内
- 服装： 締め付けのない動きやすい物
- 時間： 6時45分～7時半 * 12月～2月冬時間 (7時～7時半)

9月	10月	11月	12月
22(水)	9(土)	20(土)	5(日)

* 10月のみ鳥羽の日の翌朝

参加費： ￥1,500 (レンタルマット込)

* 予約方法 → プラナのホームページからネットで予約(1日前まで)
以降は電話予約(前日20時まで)

<http://ise-yoga.com>

☎ : 0596-28-1845



主催・企画

ヨガスタジオプラナ

