



2022年～ 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)

| 1月    | 3月    | 4月    | 5月    | 7月    | 8月    |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 19(水) | 4(金)  | 18(月) | 17(火) | 30(土) | 28(日) |
|       | 19(土) |       | 31(火) |       |       |

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 相差女将 ☆ 舞 ちどり会  
企画 ヨガスタジオプラナ

