

GOEN Project ～青空ヨガ～

日本全都道府県をヨガ・瞑想を通してライフスタイルを伝える旅「GOEN」
GO = (僕が) 行く、EN = 人と人の縁という意味を込めて
1万人との出会いを目標に立ち上げたプロジェクトを開催。



5/28 (Sun)

さくらふれあい広場
幸手市木立1779-3

※雨天時
B&G海洋センターにて

ヨガ



講師: NAOKI

10:00～11:00

西川順喜 (NAOKI) が日本全国47都道府県をヴァナゴンで周り、
たくさんの人たちとリアル・対面で、無料のヨガクラスの実施やライフ
スタイルを伝えていく【GOEN Project】

呼吸に連動して気持ちよく流れるように動くことはもちろん、
その呼吸と動きの連動 (ヴィンヤサ) がもたらす深い集中を使って
アーサナ (ポーズ) を味わう時間を作ります。

アーサナに入った時にひと呼吸おいたり、少しだけアーサナを
ホールドしてみたりしながら自分を感じることに集中する。

その集中の中、瞑想を行います。難しいことはしません。ヨガや瞑想が
初めての方でもご参加頂けます。自分に寄り添う、優しい時間です。

休憩 11:00～11:15

ワークショップ

11:15～12:15

瞑想 = メディテーション + GOENトーク

etc..☺

12:15～13:00

記念写真TIME

●参加者: 18歳以上の一般男女 30人

●持ち物: 汗拭きタオル、ヨガマット

●無料駐車場完備

(幸手市B&G海洋センター内)

●参加費: 3,000円/保険代含む

当日、現地受付ブースにてお支払い

●お申込み: 5/15 (月) 9時～開始

電話かB & G 受付窓口にて (先着順)