

# 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
- 参加費：3,000円/保険代含む
- 持ち物：汗拭きタオル、ヨガマット
- 当日、現地受付ブースにてお支払い
- 無料駐車場完備
- お申込み：5/15 (月) 9時～開始
- (幸手市B&G海洋センター内)
- 電話かB & G受付窓口にて (先着順)