

朝のリラックスヨガ

さわやかな1日の始まりを！

ヨガ未経験・初心者、お年寄り、男女問わず
どなたでも安心してご参加いただけます。



海と山に囲まれた自然の中でココロと
カラダを開放し、自然と繋がっていきます。
軽めのストレッチで、ゆったりと体を目覚め
させるリラックスヨガです。
プラーナ（＝呼吸）・アーサナ（＝ポーズ）
そして瞑想でココロとカラダのバランスを
整えていきます。

いつもとは違う贅沢な朝を
過ごしてみませんか？

4月2日より、毎週日曜日（要予約）

※予約除外日（4/28～5/7）

ミュージアムレストラン - ヤマセミ - 集合

※ご希望がございましたら、屋外でも行います。

AM 7:00～約45分間

料金 1,000円

（税込・デトックスハーブティー付）

アオーネ白神十二湖 TEL：0173-77-3311