

白神山地をバックに・・・

# 自然の中で外ヨガ

ヨガ初心者、男女問わず  
大歓迎です

朝のリラックスヨガでさわやかな一日の始まりを！



海と山に囲まれた自然の中でココロとカラダを解放し、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？

**毎月第3日曜日（要予約）**

**AM 10:00 ～ 約1時間**

**6月17日、7月15日、8月19日、9月16日**

アカショウビンのおすすすめランチ付 2000円（税込）  
ヨガのみ 1000円（ 〃 ）

集合場所：フロント

持ち物：飲み物、フェイスタオル、帽子（日焼け対策）

※ヨガマットは無料貸出

※雨天時はヤマセミ（屋内）にて行います

アオーネ白神十二湖 TEL：0173-77-3311