

明日香 キャンドルヨガ

60分
2,000円



明日香 キャンドルヨガ

石舞台公園にて夜間に行うヨガクラスです。（冬季は開催ナシ）
大きな自然を感じながら、自分を整える時間を過ごしましょう。
初心者の方、カラダが硬くても大丈夫！安心してご参加下さい。

料金 1レッスン 60分 2,000円

時間
(日没時間
により変動)

9/27(金) 18:00~19:00

雨天時29(日)

10/18(金) 17:30~18:30

雨天時19(土)

★持ち物

ヨガマット、体を締め付けない動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物
レンタルマット(300円)は、数に限りがあり、要予約です。
夜間は寒い場合もあるため、温度調節しやすい羽織ものなど適宜ご用意ください。
虫よけスプレー、移動時用のライトがあると便利です。

石舞台公園

〒634-0112 奈良県高市郡明日香村島庄

石舞台古墳すぐ隣、芝生の公園エリアで行います。（小雨の際は風舞台にて）

アイキャ ヨガ

アイキャは一つであることという意味のサンスクリット語。
別々の体をもったみんなも、自然も、その本質は一つにつながっている、
ということを大切にしています。



インストラクター **EKATA 和代** (エーカタ かずよ)

- ・指導歴 11年(延べ7500人以上)
- ・インド政府認定校ヨガ指導者（ハタヨガ*ヨガセラピー*哲学）
- ・オンラインでヨガ哲学×アーサナ実践講座、
リアルでグループ&プライベートレッスン、キッズ、椅子ヨガなど活動中



ご予約 : <https://bit.ly/3B4hbvu>
(LINE 内)

TEL : 080-5169-6269

Insta : kazuyo_aikyam_yoga

