

November 10th, 2024

やまがた移住者ネットワーク企画

ヨガと精進料理を楽しむ デトックスDAY

皆さん、毎日お疲れではないですか？そんな時は心身ともにリラックスできるヨガはどうでしょう？先輩移住者でもある講師による初心者向けレッスンの後に体に優しい料理をいただければ、きっとリフレッシュ間違いなし！お子さまと一緒に親子でご参加いただくこともできます。

日本を代表する修験の地、出羽三山とは、羽黒山・月山・湯殿山の総称のこと。修験発祥の地とも言われています。羽黒山の出羽神社には月山・羽黒山・湯殿山の三神が合祀されている三神合祭殿があります。由緒ある修験の地を訪れ、古来のヨガスタイルを偲びつつ、ヨガと瞑想で心身をリフレッシュ。お食事は羽黒山参籠所でもある“斎館”で精進料理をいただきます。



新関 あや 氏

山形県山形市出身。3歳より水泳を始め、インターハイおよび国体へ出場。大学時代、競争のない世界 = “ヨガ” に感銘を受ける。インドをはじめ国内外にてヨガとアユールヴェーダを学び、現在は山形と東京を中心に全国でヨガを指導。'17年山形県初となる全米ヨガアライアンス認定ヨガ指導者養成講座をスタートさせ、県内でヨガ指導者を輩出している。'18年および'19年に県内初「ヤマガタヨガフェス」を開催。雑誌にてヨガの企画・編集・ライター、書籍の執筆を担当。

内容

11月10日(日) 10:30~13:30

羽黒山斎館 (鶴岡市羽黒町手向字羽黒山33)

- ・当日は現地集合となります。
- ・羽黒山頂までの羽黒山有料道路料金は、自己負担となります。

対 象：県外から山形県に移住された方、
 移住を考えている方、移住イベントに関心がある方

参加費：3,000円 (食事代、保険代)
 未就学児 200円 (保険代)

- ・お子様の参加も可能ですが、精進料理は大人と同じ内容・料金となります。未就学児の食事は各自ご用意ください。

定 員：20名 (先着順)

申込み：下記二次元コードからお申込みください。

締 切：11月5日 (火)

服装、持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物 (水分補給用)、ヨガマット

※ヨガマットはレンタル (1枚100円) もございます。
 レンタルをご希望の場合、レンタル代は当日集金します。

当日の流れ (予定)

10:20	集合
10:30	ヨガ (1時間ほど)
12:00	昼食会 (精進料理)
13:30	解散



※イメージ

申し込み方法

申込みと参加費の決済は「Peatix (ピーティックス)」からお願いいたします。
 (ご利用には新規登録、またはログインが必要です。)

- ① 右記の二次元コードからPeatixにアクセスし、「チケットを申し込む」をクリック。
- ② チケット内容を確認後、支払い方法を選択。
- ③ 主催者からの事前アンケートを入力。
- ④ 請求先情報 (カード情報等) を入力し、次へ進む。
- ⑤ 内容を確認し「今すぐ支払う」をクリック。登録メールに申し込み完了メールが届きます。
- ⑥ 当日の持ち物など詳細をメールでご連絡します。



詳細・申込み

[注意事項・キャンセルポリシー]

- ・妊娠中の方、お怪我をされている方のご受講はお控えください。
- ・イベント保険加入のため、未就学児の方もおひとり様ずつお申込みください。
- ・コンビニ/ATM支払いでの購入は、注文1件あたり220円の手数料が発生します。
- ・11月7日(木)以降のキャンセル、ご返金は承れませんので予めご了承ください。
- ・申込後のキャンセル手続きを行う場合、コンビニ/ATM支払いでチケットを購入した場合は返金手数料としてキャンセル1件につき340円の手数料が発生します。

