



くらすちゃん

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』を開催しました！

11月10日(日)に、やまがた移住者ネットワーク企画の交流会を鶴岡市にて開催しました。会場は羽黒山参籠所 齋館です。

ヨガは、YOGA ME!代表、そしてやまがた移住者ネットワーク副会長でもある新関さんに教えていただきました。初心者向けヨガということで、まずは呼吸の仕方から教えていただきました。鼻から吸って鼻から吐く呼吸の方法に最初は慣れなかったのですが、繰り返していくうちに自分にじっくりくる呼吸に変わり、驚きました。普段何気なくしている呼吸に対してこんなに集中したことは初めてでした。呼吸に合わせて体を動かすと、体の伸びをより感じることができ、体がとてもスッキリ！

体験してみて、「周りの人と比べる必要はありません。自分のペースで大丈夫です。」という新関さんの言葉が心強く、そして心に残りました。ヨガというとアクロバティックなポーズをイメージして「難しそう…」と勝手にイメージしていたのですが、ヨガの歴史や考え方も聞くことができたことで、学びにもなりました。参加者のみなさんからも、心地よそうな、ホッとしたような、スッキリしたような、そんな表情が見られました。

昼食は精進料理をいただきながら、各テーブルで会話が弾みました。自己紹介タイムでは、移住のきっかけや山形県の好きなお店、楽しみ方、オススメスポットなどを紹介し合い、和気あいあいとした雰囲気でした。今回初めて参加して下さった方が多かったのですが、「参加してよかったです。」とのお声を聞くこともでき、とても嬉しく思います

教えてくださった新関さん、ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました！ぜひまたお会いしましょう！

イベントの様子

日時：令和6年11月10日(日) 10:30 ~ 13:40

会場：羽黒山参籠所 齋館(鶴岡市)

▼羽黒山参籠所 齋館



▼新関さんのお話



▼ヨガスタート！



▼呼吸に合わせて動きます



▼精進料理



▼自己紹介タイム

