



レッドヒル ヒーサーの森

紅葉の里山散策と瞑想で
感謝と祈りのヨガ体験

フォレストヨガセラピー

冬の準備を始める紅葉の里山の雰囲気を感じながら散策を楽しみます。

自然の姿を五感で感じ、学びながら、
自然と調和していく、そんな自然と一体
になる呼吸ヨガ体験をしてみませんか？

冬の冷気を感じる野外のプログラムの後は、
屋内の暖かい部屋での、ティータイムで一息。
そして、瞑想を行ない今年一年を振り返り
自分を見つめる感謝と祈りのヨガ体験。

さあ、寒い冬の季節を満喫しましょう♪



開催日時.

2020年 12月 13日(日)

10:00～12:00 (9:30～ エントランスにて受付)
※ 少雨決行

講習費. **¥2,500** (入園料込み)

年間パスポートをお持ちのお客様は、¥1,700にて受講いただけます。

持ち物. 敷き物 (ヨガマット・バスタオルなど)
タオル・飲み物・雨がっぱ(雨天時)

申込み.

レッドヒルエントランスにて
直接お申込み または お電話
にてお申込みください。



定員 30名

事前にお申込み
が必要です。

最低催行人数 10名に満たない場合、
中止となる場合がございます。
予め、ご了承の程、お願い致します。

講師 堀川 郁子



体・心・魂、呼吸、食育、笑育、
脳育、生き方の生活ヨガと東洋医
療を各地で指導。お寺・神社・海・
滝などでのスピリチュアルヨガや
地域活性で考案した「忍者ヨガ」
を世界へ発信している。
ヨガの教えにより心豊かに幸せ
で輝く人生を探索している。
日本総合ヨガ普及協会理事
ヨガ指導歴30年。



レッドヒル ヒーサーの森

〒514-2221 三重県津市高野尾町2877

【お問い合わせ】059-230-7789

【里山維持協力費】 ¥800 【営業時間】 9:30～16:00 (最終入園15:00) 【定休】 木曜日