



# 畑で健康企画♪ 畑DEヨガ教室♪

【開催日】 11月30日(土)13:00~14:00  
【場所】 べるミン畑~~土の上で裸足で行います!~~

限定10名様!

## ★イベント詳細★

◆先生から内容のご紹介

私達が好きなことが出来るのも、心と身体の健康、  
があっこそ!

農園の中で野菜に囲まれながら、風を感じ、土の匂いや感触  
を味わい、自然の中でのびのびと、日々の生活の中で活かせる  
ちょっとしたコツをわかりやすくお伝え致します♪

ヨガがはじめての方やお膝や腰が痛い方も今回は椅子を使っ  
てのヨガなので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

心と身体の健康への一歩、一緒にしてみませんか♡

◆時間 11月30日(土)13:00~14:00

◆参加費 1,500円

※畑の利用者様は利用特典で1,000円となります。

◆持ち物 動きやすい服装/タオル/飲み物

◆場所 べるミン畑

【申し込み方法】※先着順

希望のご参加人数を記入の上、下記アドレスにご連絡ください。

[s.suetsugu@bergearth.co.jp](mailto:s.suetsugu@bergearth.co.jp) (担当: 末次)

