

To: 美山に住んでいる女子のみなさま
美山が好きな女子のみなさま

ヨガ × 女子会 ヨガでつなガール



▲写真左から順番に、田中千晴先生、園田ラヨ先生、齋藤純子先生

美山女子時間 7

～美山の女子が集う 1 日つなガール～

| 日程 | 2018・10・19 [金]
| 場所 | 料理旅館 いそべ

昼の部
13時～16時
ヨガと
ティータイム

夜の部
18時～21時
ヨガと
夜ごはん



主催 美山 × 女子プロジェクト つなガール美山
《情報サイト》<http://tsunagirl-miyama.com/>
後援 美山町まちづくり委員会

昼の部

～カラダを見つめるヨガ～
お二人の先生によるコラボレーション☆共感と癒やしの空間

- 講師： 田中千晴先生、 齋藤純子先生
- 時間： 13:00～16:00
- 参加費：1,300円（ヨガ体験料、お茶＋お菓子代、）
- 持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、お水など飲み物

夜の部

～ココロを見つめる瞑想ヨガ～
忙しい日々を離れて、“気づかなかった自分”と出会う特別な時間

- 講師： 園田ラヨ先生
- 夕食： 地産地消にこだわった、美山女子時間の為の特製お弁当
- 時間：18:00～21:00
- 参加費：3,300円（ヨガ体験料、夕食代）
- 持ち物：リラックスした服装（お気に入りの服や色だと効果が上がります。体はあまり動かしません）
- 小学生のお子様は子ども弁当1,200円をご注文ください。（要予約。お申込時に必要数をお知らせください。）
- 持ち込みについて：持込不可、飲み物は別途個人払い。小学生未満のお子様は持込OKです。

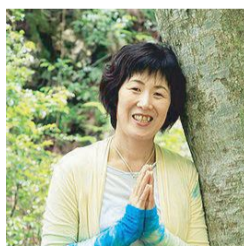
| 昼・夜 共通のご案内 |

- 場所：山里料理旅館いそべ さん
かやぶき屋根の風情ある建物と地産地消の美味しいお食事で人気の老舗旅館です。
〒601-0734
京都府南丹市美山町長尾野崎 2-1
（道の駅ふらっと美山より徒歩5分）
- 送迎：夜の部のみあります。
ご希望の方は、お申し込み時にお知らせください。（美山町内のみ。地区名も教えてください。）
- お子様連れ大歓迎！ボランティアスタッフがご預かりいたします。
- 活動協力金200円を参加費と別途いただきます。昼の部と夜の部を両方ご参加の場合も200円です。

美山女子時間 7

美山の女子が集う1日つなガール

Profile



田中千晴先生

昼の部

京都府、美山町という古き良き日本の原風景が残る大自然の中で、子育てをしながらヨガを伝えています。美山町の各所の料理旅館や農家民宿、原生林の森の中や海でアーシングヨガも開催しています。ヨガは本来、十人十色。100人いれば、100通りのヨガがあります。自分の呼吸に導かれ、無理をせず頑張りないヨガ。自分にあった心地いいヨガを実践し、自分の呼吸に目を向けることで、自分だけのヨガが生まれるのです。オーシャンブリーズ（波音の呼吸）とも言われるウジャイ呼吸に導かれ、「自分だけのヨガ」を見つけるお手伝いをしています。
HP <https://www.oceanyoga-kyoto.com>



齋藤純子先生

昼の部

2005年より RYT 認定ヨガ講師として、都内スタジオでレギュラークラスを持つほか、指導者育成コースや大学公開講座の講師を務める。3.11後、京都に移住。現在はプライベートレッスンをメインに、各地でのワークショップやイベントでヨガの指導をする。ヨガウェア YinYang アンバサダー 2016～
ヨガは、心と身体・人と自然のバランスと繋がりを取り戻すツールとしてとっても優れています。多くの方とシェアできることを楽しみにしています。
FB <https://www.facebook.com/junko.saito>



園田ラヨ先生

夜の部

2005年よりヨガ 瞑想講師として活動。カウンセラーでもあり人生全般、男女関係を得意とし全国各地にクライアントがいる。去年結婚を機に東京から美山に移住。東京と美山を行き来しながら活動を続けている。
●『女性が元気に美しくなるクラス』を美山で月1開催しています。女子会の場としても続けたいのでお気軽にお問い合わせ下さい！次回10月23日（火）10時～ ●美山自宅毎日カウンセリングしています。お気軽にお問い合わせください^^ |メール|premlayo.715@gmail.com
愛とセクシャルライフ総合プロデューサー【ミッション】■100%本質の自分を生きる方を増やすこと■2人共伴せな男女のカップルを増やすこと | FB | <https://www.facebook.com/om.shanti.mika>

出張ミニブース
南丹市
空き家バンク
売りたい買いたい
借りたい貸したい
お家のことなんでも相談

求人ちらし
コーナーあります
求人募集に参加
いただいてもオッ
ケーです♪

| お申込み方法 |

- 参加者氏名と参加時間（昼の部・夜の部）をお知らせください。途中参加・途中退場・両方参加OKです。
- 10月12日（金）までに下記のメールアドレス宛か、つなガール美山のLINEアカウントのQRコード（右下）よりお申込みください。
girl@kyo-miyama.com

