



大自然に繋がる

# ヨガと静坐に浸る3日間 リトリート at 水輪

標高1000mの長野県飯綱高原にある自然に囲まれた、尊い想いの詰まった施設です。隣接する自然農法の畑で朝摘みされた野菜を使ったお料理は、心と体を満たします。総天然木の建物に、絨毯も手織り草木染めのウール100%という徹底ぶりです。

## 8月5日(金)～8月7日(日)

参加費用: ¥40,000

お一人様でも  
お申込みできます。

ヨガ

### 体だけでなく心も緩めるヨガの動き

インストラクター: 塩川えり子 (ソフトヨガ)

静坐

### 静かに座れば心と体が緩み出す

インストラクター: 広瀬 達也 (心の体操協会)

お申込みお問い合わせ

心の体操協会 : [info@kokoronotaiso.com](mailto:info@kokoronotaiso.com) : 045-595-9389