

令和2年10月18日(日)

## ヨガ! & 瞑想体験



# ヨガ!



爽やかな秋空の下、ヨガ教室&瞑想体験を開催いたしました。  
広大な芝生の上で寝転んで、いろいろな方向に身体を伸ばしたり、  
瞑想の呼吸法を教わり、無心になってリラックスしていただきました。  
今回はコロナウイルス対策のため、人と人との間隔を十分に開けて行いました。海を望みながらゆったりとした時間を過ごして頂けたのではないのでしょうか？

たくさんのご参加ありがとうございました。



ホームページ  
@sennansatoumi



せんなん里海公園  
Sennan Satoumi Park, OSAKA

せんなん里海公園管理事務所  
TEL (072-494-2626)/FAX (072-494-2688)