

# ヨガレッスン開催のご案内

## 【参加無料】

### スリランカフェスティバル 2024 代々木公園

スリランカフェスティバル 2024 では、参加無料のヨガレッスンを開催します。  
はじめてヨガにチャレンジする方も、普段練習されている方も、どなたでもご参加いただけます。呼吸と動きを連動させ、心身共にクリアにしていきましょう。

担当はスリランカアーユルヴェーダ大使 門脇みな美です。スリランカについてはもちろん、伝統医療であるアーユルヴェーダとヨガの関係についてなど、お話しも交えながらレッスンをを行います。青空の下で、一緒に気持ちよく身体を動かしましょう！！

日時：

2024年6月15日（土） 午前の部：AM 12:00～ / 午後の部：PM 16:00～

2024年6月16日（日） 午前の部：AM 11:00～ / 午後の部：PM 16:00～

※約 45～60 分間／各回

持ち物：ヨガマット、水分、タオル

場所：代々木公園イベント広場 ヨガエリア

参加費：無料

講師：門脇みな美（スリランカアーユルヴェーダ大使）

参加方法：お申込み不要です。開始時間までに、会場にお集まりください。

その他：

※更衣室はありません。動きやすい服装でお越しください。

※体調が悪い場合や痛みがある場合などは無理をせず、各自で責任を持って参加してください。（本フェスティバルは怪我や体調不良に関して、一切の責任を負いません）

※悪天候などにより、中止となる場合があります。

※先着順のご案内です。定員に達した場合、レッスンに参加できない場合があります。