

お子様からお年寄り
まで楽しめる!



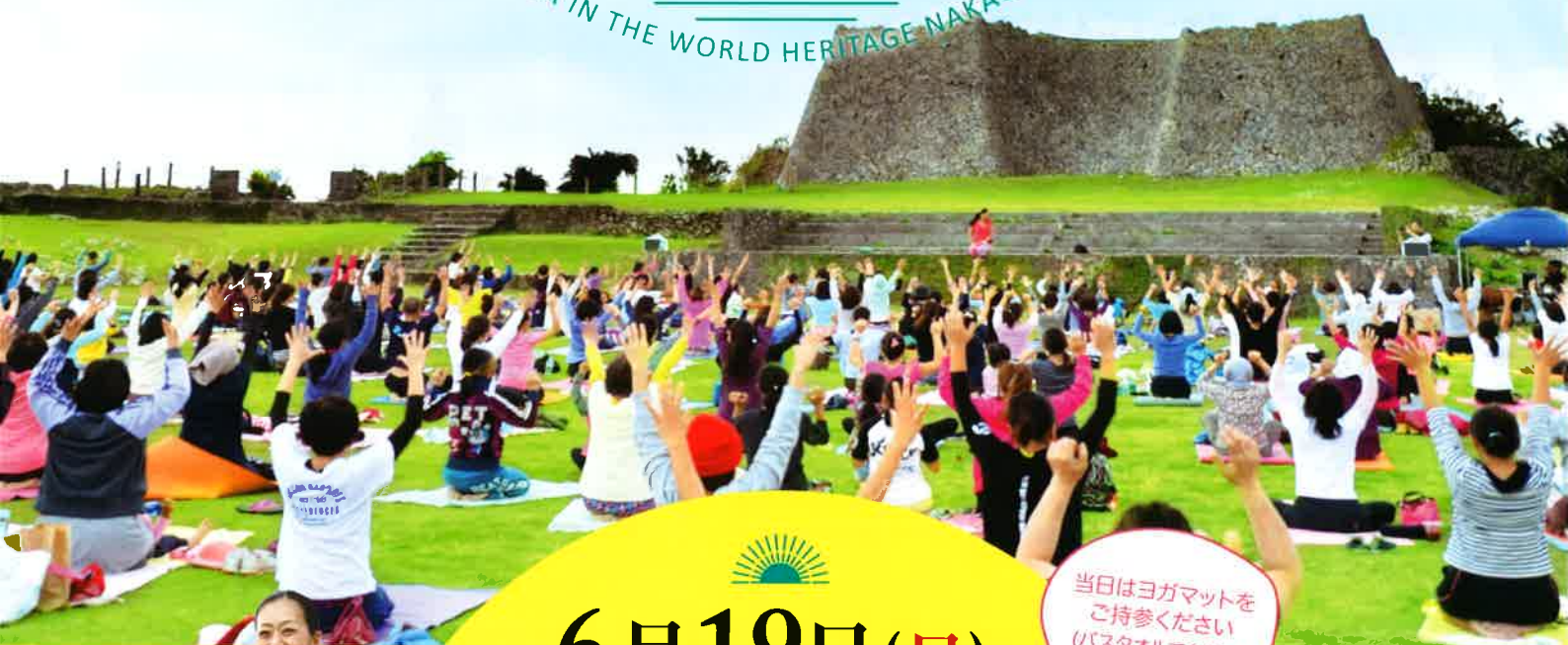
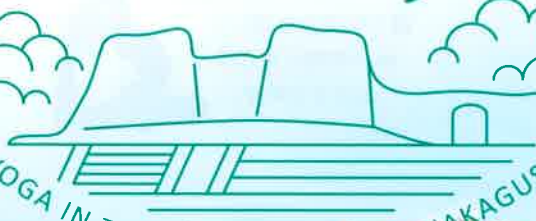
国際ヨガDAY 記念イベント

6月21日は国際ヨガDAY。夏至の太陽の
力強いパワーを感じながら、ヨガで
心と体を整えませんか?

女性長寿日本一の村

世界遺産で 爽朝ヨガ

GOOD MORNING! LET'S DO YOGA IN THE WORLD HERITAGE NAKAGUSUKU CASTLE WITH EVERYONE



6月19日(日)

当日はヨガマットを
ご持参ください
(バスタオルでもOK!)

講師
今井新子
さん

受付 7:30 開始 8:00-9:30 荒天中止

会場 / 世界遺産 中城城跡

※ヨガ終了後、ご希望の方には城内をガイドがご案内致します。

出張カフェも
あるよ!



人気のCafe
が大集合!

チケット情報

6/1 販売開始!

販売

北中城村トラベルマートきたポ

イオンモール沖縄ライカム1F 正面玄関左手 / 受付時間10時~22時

入場料
参加費

¥1,000 / 中高生500円
小学生以下無料

お問い合わせ

098-923-3601

城ヨガ
Gusukuyoga in 北中城

イベント情報
発信中!



<https://www.facebook.com/gusukuyoga>

世界遺産で 爽朝ヨガ



家族みんなで
楽しめる♪



そもそも...

TOPIC1 ヨガって？

ヨガの効果

身体の免疫力が高まり、神経器官をはじめ消化器、循環器など様々な機能が向上します。また、エネルギーレベルが増し、ストレスを減少させると同時に穏やかな心、日常を得る事が出来ます。

ヨガの種類

アシュタンガヨガ・ハタヨガ・ギヤーナヨガ・カルマヨガ...
様々な技法を通して
真の健康を育む
ことができます。



知ってる？

TOPIC2 国際ヨガDAY

すべての生命を育む太陽のエネルギーが一番高い夏至の時期にあわせ、国連が6月21日を「国際ヨガDAY」に制定しました。心と身体のバランスを重視するヨガにぴったりな一日。

TOPIC3 \ ヨガってこんなことをします /



1. 呼吸

生命エネルギーの源。
ストレス解消効果を
体験します。



2. ポーズ

やさしく身体を動かし、
筋力や心肺機能の
向上を目指します。



3. 瞑想

深い休息を通して、
本来の自分が持つ才能
や気付きを高めます。

講師は
こんな人！

今井 新子

Art of living インターナショナル認定講師

北中城村
在住です！



学生時代はバレーボール日本選抜選手トップアスリートとして全国制覇を成し遂げる。2004年 Art of Living インターナショナル認定講師として日本各地でヨガ、呼吸法コースを指導。現在では、アスリートをはじめアーティスト、中学・高校、若者から大人まで幅広い範囲で活動中。教育機関、企業にも出向きストレス解消法や集中力を高める呼吸法、ヨガクラスを実施している。持ち前のユーモアやバイタリティあふれる人柄に全国から多くの指示を集めている。



アートオブ
リビング財団

アートオブリビング財団は、社会貢献活動、教育支援を行う非営利国際NGO団体です。創業者シュリシュリラビシャンカールのもと、国連や政府社会器官とともに紛争解決、世界規模での平和環境づくりに取り組んでいます。

参加される方へ

▶ 開催日までに ▶ 開催当日

イオンモールライカム内
北中城村トラベルマート
きたポにてチケットを
ご購入ください。

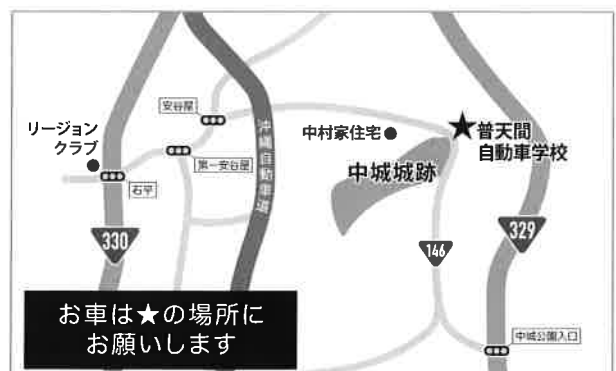
TEL 098-923-3601

場所 中城城跡
持物 ヨガマット (バスタオル可)、
チケット
備考 駐車場は右地図参照▶

当日の連絡先

北中城村トラベルマートきたポ 携帯

080-8357-2172



・・FDS・・

特別協賛 (有) 普天間自動車学校
北中城村字大城480 / 098-935-3355

主催：北中城村 特別協賛：普天間自動車学校 お問い合わせ：北中城村役場 企画振興課 TEL 098-935-2233