

# ヨガスタジオ チャンドラ 3周年記念

## 1Day リトリート in 郡上

### ～ 古今伝授の里 フィールドミュージアム ～



とき 2018/8/19

ところ 古今伝授の里フィールドミュージアム

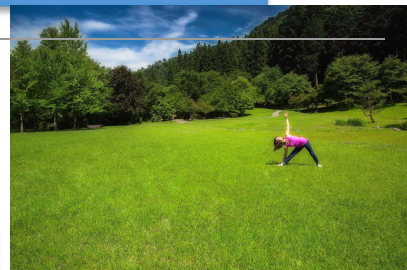
岐阜県郡上市大和町牧 912-1 (名古屋から高速で約 90 分)

#### スケジュール

10:00 駐車場集合 国名勝 東氏館跡庭園にて、公園ヨガ 10:30～11:30

\*現地は9時開館～17時閉館。

\*暑過ぎたり雨天の場合篠脇山荘にて。



11:30～13:00 篠脇山荘（貸切）に移動 ランチと散策

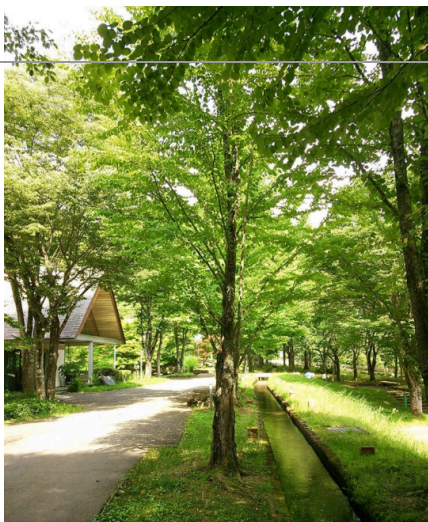
\*ベジ弁当（事前注文：1000円）

\*篠脇山荘内は飲食禁止。外でなら、どこでもお弁当を食べていただけます。

\*場内には展示施設や、素敵な茶店もあります

13:00～13:30 ヨーガニードラ

13:30～14:00 瞑想 自由解散（帰り道、郡上八幡の街に立ち寄りもできます）



#### ●参加費 2000円

（ヨガをされない同伴者は無料・ヨガの間は中に入れてません）

\*現地までは各自でお越してください。

\*途中参加・途中で帰られても、参加費は変わりません。

#### ●持ち物

ヨガマット、お弁当・お茶や水、虫除けなど

\*レンタカーで乗り合わせをご希望の方は限定13名まで。

（レンタカー代・ガソリン代・高速代を頭割りにします）

\*池下8時発で車を出せる方、優遇します！

（同乗者が交通費とガソリン代を頭割りしてください）

#### ●お申し込みは、スタッフまで！