

高知県木のお膝元

やなせ 魚梁瀬ヨガ

2016.9月3日(土)・4日(日)

新鮮な空気を思いっきり
吸って五感を研ぎ澄まそう

■定員 18人(最少催行人数:10人)(先着順)

■参加費 9,000円(ヨガ、宿泊、夕朝食、温泉入浴、森林鉄道乗車を含む)

■用意するもの:運動のできる服装、飲み物、タオル、ヨガマット、レジャーマット、宿泊用品など

●プログラム●

9月3日(土)

15:00	魚梁瀬多目的施設	集合・オリエンテーション
15:30	魚梁瀬多目的施設	ヨガ
17:00	森林保養センター	温泉入浴
18:00	満木荘	夕食
19:30	満木荘	魚梁瀬の歴史教室
21:00	丸山公園	スターウォッチング
22:00	満木荘	就寝

9月4日(日)

5:00	満木荘	起床
5:30	魚梁瀬森林公園	集合・太陽礼拝ヨガ
7:30	満木荘	朝食
9:30	満木荘	check out
10:00	森の駅	魚梁瀬森林鉄道乗車体験
11:00	森の駅	林鉄解説・山の話
12:00	丸山公園	サマリー・解散

※天候により内容を変更する場合があります

ここは、徳島県との県境にある秘境の魚梁瀬(やなせ)。

高知県木である魚梁瀬杉の森が広がるパワースポットです。

TOSA YOGAのひろこ先生と、新鮮な空気を思いっきり吸って、リラックスした中でヨガや瞑想をします。

温泉入浴でさっぱりリフレッシュ。

むらの案内人のガイドと森林鉄道の

乗車体験で魚梁瀬の歴史に触れてく、

魚梁瀬唯一の老舗旅館「満木荘(まんもくそう)」での宿泊。

翌朝は日の出の下、ダム湖畔の開放的な魚梁瀬森林公園で、

普段感じることのできない、山々の雄大な自然のエネルギーを感じてください。



■主催 馬路村観光協会魚梁瀬支部

■問合せ・申込 馬路村役場魚梁瀬支所 高知県安芸郡馬路村大字魚梁瀬10番地11

■TEL/FAX 0887-43-2211 / 0887-43-2208

■Mail yanase@mb.inforiyoma.or.jp

※受付可能時間帯は平日の8:30~17:15