

\ Day 2 /

ブルーゾーンに学ぶ “ウェルエイジングヨガ講座”

自然に包まれた空間でのヨガクラスで身体と心を解放します。島の自然を浴びて育った“ぬちぐさ”は豊富な栄養素を秘め、食することでキレイになっていく——。ヨガ体験と、アーユルヴェーダ&ヨガセラピーのレシピの命草(ぬちぐさ)を食し、身体と心を浄化、ブルーゾーンを身近に感じる大切な時間をお楽しみください。

■開催日時: 2025. **12.7** Sun. 9:30-13:00

■開催場所: ヨガリトリートヴィレッジ クシャナ **kSaNa** (石垣市新川1585-4)

■講師:



長島 千比呂
クシャナヨガ



安達 宏
㈱ウェルネスメディカル研究所

■参加費: 一般 **8,800円** 石垣島市民 **5,500円**

料金に含まれるもの: ヨガ体験費 / ハーブ摘み・オリジナルハーブティーづくり / ぬちぐさランチプレート

■スケジュール:

講義	9:30-10:00	1) ブルーゾーンとは? 石垣島のウェルネス再発見! / 安達宏
		2) エイジングケアのためのヨガとは / 長島千比呂
ヨガ	10:30-11:15	ウェルエイジングのためのヨガクラス / 長島千比呂
命草	11:30-13:00	1) 石垣島の命草の効能について / 安達宏
		2) kSaNaの敷地内を散策・ハーブ積み ※後でオリジナルハーブティーとして試飲
		3) ぬちぐさランチプレート



【主催】kSaNa Yoga School (クシャナヨガスクール)

【共催】ブルーゾーン石垣プロジェクト ㈱ウェルネスメディカル研究所

ブルーゾーンに学ぶ ライフスタイル in 石垣島

Day 1 | ブルーゾーンのライフスタイルを身近に感じよう! Day 2 | ブルーゾーンに学ぶ“ウェルエイジングヨガ講座”

●お申込・お問合せ先:

クシャナ

ヨガリトリートヴィレッジ **kSaNa**

TEL **0980-87-5128**

HP <https://yoga.okinawa/contact/>
Mail retreat@ksana-yoga.com

