

よりよい生き方とは



よりよい生き方とは、心身の健康と調和を重視し、自然と共に存しながら幸福を追求するライフスタイルです。現代社会ではストレスが多く、心と体のバランスを崩しがちです。ヨーガ（瞑想を含め）、そして自然との調和を通じて、本来の自分を取り戻し、心身共に健やかに生きることができます。

スケジュール

気軽にご参加ください！

11:30 – 12:00

シニア向けヨーガ

13:00 – 14:00

ヨーガアーサナコンペティション

15:00 – 15:30

子ども・ファミリー向けヨーガ

17:00 – 17:50

ランナー向けヨーガ
(参加費1000円)

簡単ヨーガ、イスOK

日常に取り入れやすい動き。
呼吸を整え、リラックス。

ヨーガアーサナの魅力体験

ヨーガアーサナのトップレベル競技を鑑賞。

集中力UP

楽しく学ぶ呼吸法＆アーサナ。
親子で一緒に参加可能！

柔軟性向上、呼吸調整

怪我予防、長距離ランに最適な
呼吸法＆ストレッチ

- 11時30分から健康系のアトラクションを楽しめます。
- ヨガマット持参してください。
- 空腹の状態でご参加ください（食事から4時間あけることをお勧めします）。
- 写真を撮影し、SNSでのプロモーションで使用させていただきます。

日々の悪循環から解放しましょう！

毎日オンラインとオフライン＊ヨーガ受け放題

あなたも一緒に新しいライフスタイルを始めませんか？

アディヨギ会員制度

月額 ¥6980 (税抜)



- ◆ 毎日オンライン＆オフライン
ヨガ受け放題
- ◆ 早朝から夜まで豊富なクラス
- ◆ ヨガの本質を学び、より深い実践へ

<https://www.patanjali.jp/apply>

天然ヨガラグ - インド職人手作り



- ◆ 天然素材100%で快適なヨガ体験
- ◆ 環境に優しく、サステナブル
- ◆ 特別価格で販売中

<https://www.patanjali.jp/shop>

※オンラインヨガは定期的に行っています。



主催

ミズノ・レイグループ

協力

一般社団法人Patanjali Japan Foundation

ヨガに関するお問い合わせ

Email: contact@patanjali.jp

電話: 070-9034-3058, 070-5566-5689

URL: www.patanjali.jp