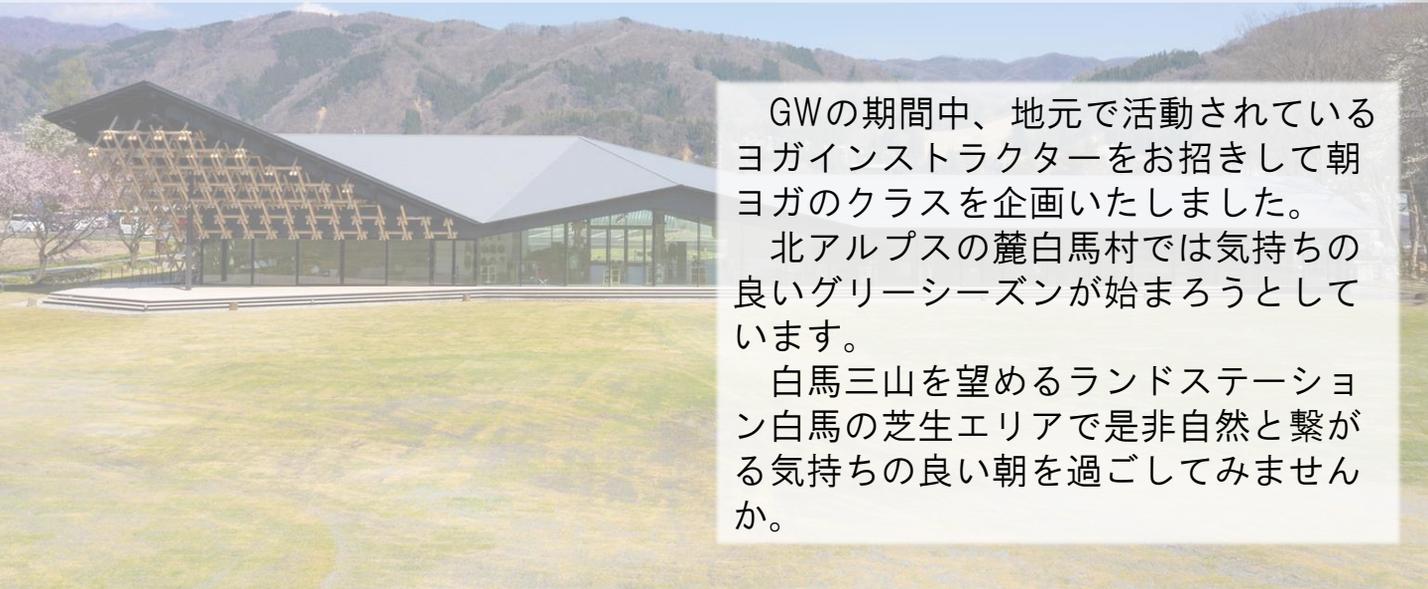


# Morning Yogaのご案内



GWの期間中、地元で活動されている  
ヨガインストラクターをお招きして朝  
ヨガのクラスを企画いたしました。

北アルプスの麓白馬村では気持ちの  
良いグリーシーズンが始まろうとして  
います。

白馬三山を望めるランドステーショ  
ン白馬の芝生エリアでは是非自然と繋がる  
気持ちの良い朝を過ごしてみませんか。

日程 | 5月2日 前田千恵  
5月3日 中島水姫  
5月4日 前田千恵  
5月5日 中島水姫  
時間 | 7:00am~  
9:00am~  
(各1時間程度)

場所 | Snow Peak  
LAND STATION HAKUBA  
芝生エリア

料金 | ドネーション形式  
予約 | 不要

※雨天中止  
※ヨガマット貸出しはございませんのでご持参ください。



前田千恵  
インストラクター

全米アライアンス200終了  
健康運動実践指導者

小谷村出身、現在は白馬村在住 3人の男の子を育てながら白馬の自然の中で楽しく生活しています。運動指導者として、様々な運動を指導してきた中で、ヨガに出会い、ヨガの呼吸法やアーサで心地よい癒しを全身で感じ、より多くの方にも大自然の暖かな空気の中でヨガを体験してもらいたいと思い活動しています。

心も身体も自然体でいられる様に。



中島水姫  
インストラクター

エクササイズ感覚で始めた自己流ヨガにあまり効果を感じずにいた時、第1子を妊娠。

運動不足解消にと受けたマタニティヨガで、これまで経験したことのない身体と心の変化を感じ、人から教わることの心地よさとその教えに感銘を受けヨガに魅了される。

その後、自身のヨガの学びを深めるために受けた講座がきっかけで指導者の道を志すようになり、継続的に学びを深め国際的なヨガの指導資格である全米ヨガアライアンスRYT500を取得。

身体と心の深い繋がりとその変化をより多くの方に感じてもらえるように、解剖学ベースの「安全で効果的なヨガ」と、ヨーガ哲学や瞑想ベースの「自分を知るヨガ」を一人一人に寄り添い丁寧に指導することを心掛けています。