

yoga festa

体

食

備

癒

～生涯自分らしくイキイキと、命の輝き溢れる地域へ～

『午前の部ヨガワークショップテーマ:目覚め』



出入り自由！！
親子で楽しめる
遊び場&WS
抽選会も実施！

『午後の部ヨガワークショップテーマ:命の輝き』



9:30～特別講演
「指ヨガ&プランナ
エクササイズ」



総合予防医療クリニック
田嶋暢希
長田整形外科 & Green Health

11:45～飛び入りOK!
輝く笑顔と元気いっぱい！
キッズアダグスタイムも！



入場料
無料



開催日時

3/8 (日)

9:00～16:00

場所:丸ノ内緑地

雨天延期
後援:高知市

高知ヨガフェスタ
↓Instagram↓



柴田ケイコマンイラスト
高知ヨガフェスタキャラクター『ネコのボチ』

『ヨガ×未来の備え』をカタチに。

	<p>協賛企業様</p>		<p>キッチンカー</p>	<p>グルメ</p>	<p>癒し</p>	<p>雑貨&体験型ワークショップ</p>
--	--------------	--	---------------	------------	-----------	--------------------------

～生涯自分らしくイキイキと、あなたの輝きあふれる地域へ～

Yoga festa

キッチンカーや雑貨など
見て・食べて・楽しめる
ブースがいっぱい!

会場マップ



- 1.LEALEA.CAFE
- 2.石焼き芋専門店 OIMOYA
- 3.PIZZERIA LIBERTA
- 4.コープ自然派しこく
- 5.Othello & Bei
- 6.115en
- 7.カオリシュークリーム
- 8.paw coffee
- 9.米粉のお菓子ju.
- 10.株式会社JAM
- 11.減災女子部(ぼうさい塗り絵)
- 12.長田整形外科&つなぐ
- 13.Different(国際高校)
- 14.命を守るイベント実行委員会
- 15.ファイティングドッグス
- 16.救護室
- 17.漢方薬局 季然堂
- 18.アーユルヴェーダDetoxサロンMuku
- 19.月のDrop & SLOW TEMPO

途中出入り自由!
当日自由参加型!

高知ヨガフェスタスケジュール

8:30 開場 9:00 オープニングセレモニー/高知副市長ご挨拶

9:30~10:00

Natsuya Osada

しあわせは、整うことから。～ヨガと医療が出会う、毎日の整え方～ 指ヨガ&プラーナエクササイズ



午前のテーマ: Wake up! 目覚めのヨガ

10:00~10:30

junko

「アシュタンガヨガ」
動く・太陽礼拝からスタンディング!



10:30~10:45

KANA

愛と寛容の心で心身の調和を整えるヨガ①



10:45~11:00

SAWAKO

愛と寛容の心で心身の調和を整えるヨガ②



11:00~11:30

YUKO

アロマ・鎮静



11:45~12:45

Mai

笑顔と元気いっぱい! チアダンスタイム!



午後のテーマ: 命の輝き

13:00~13:30

Eri Takeuchi

本来の自分の身体に LOVE∞ENERGY



13:30~13:45

Eri

自然のリズムと繋がるナチュラルフローヨガ①



13:45~14:00

Mikiko

自然のリズムと繋がるナチュラルフローヨガ②



14:00~14:30

YOTA

命の輝き呼吸&未来の備えを整える瞑想ヨガ



15:00~15:30 抽選会 / 司会 吉田友一 16:00 解散

抽選会へ参加しよう!

参加対象①

ヨガを午前or午後受けられ方

参加対象②

ブースを回りスタンプを3つ集めた方



司会は
みんなのヒーロー
吉田友一

抽選会

