

# お茶×ヨガ マインドフルネス体験



心と身体を気持ちよく整え、お茶でほっと一息しながら  
スッキリとした気持ちで1日に向かってみませんか。

※初めての方、身体が硬い方でも安心してご参加頂けます。



【日 程】2021年11月30日(火)

9:00~11:00(受付8:45~)

【場 所】浮月楼 本館2F(静岡市葵区紺屋町11-1)

【定 員】15名 要予約

※定員になりましたら締め切らせていただきます。

【参加費】3,500円(税込)

(ヨガ体験・お茶3種飲み比べ・お庭散策)

【持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル ※マットのレンタル +200円

【申込み】**題名「お茶×ヨガ マインドフルネス体験」**

**氏名・住所・電話番号・マットの有無・来所方法をご記入の上、お申込みください。**

※当会からの返信をもって予約完了となります。

【申込み・問合せ先】公益社団法人 静岡県茶業会議所

Mail: [shizucha@mail.wbs.ne.jp](mailto:shizucha@mail.wbs.ne.jp)

TEL: 054-271-5271/FAX: 054-252-0331

※浮月楼へのお問合せはお控えください。

## 講師 ヨガスタジオ【SAEYOGA】代表 水谷小枝 氏

自分が自分であるために ありのままの自分を 認め大切に思う。

身体のメンテナンスは心のうるおいにもつながります。

一緒に身体を動かしましょう。

動く身体が今ここにある、それだけで幸せだと思いませんか？



### 感染症対策について

- ・手指の消毒、飲食時以外のマスクの着用をお願い致します。
- ・37.5℃以上の発熱のある方、体調不良の方はご来場をお控えください。
- ・受付での検温・体調確認、緊急時の連絡先の確認などを行わせていただく場合があります。
- ・今後の状況により、開催内容が変更・中止となる可能性があります。
- ・最新の情報は「静岡県茶業会議所のホームページ、Facebook、Twitter、Instagram」にて発信していますので、ご参照ください。
- ・皆様のご協力の元、開催いたします。何卒、ご協力のほどお願いいたします。