

おとな リトリート プログラム

~わたしをととのえる日~

移住してきた方も、地域住民の方も、みんなが笑顔でつながる親子交流イベント! お父さんとお母さんはヨガ&アーユルヴェーダで心と体をリフレッシュ。 子どもたちは宝探し・謎解きアドベンチャーでわくわくな体験が待っています!

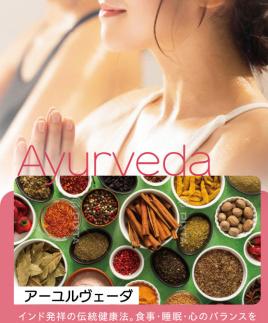


藁谷弘子

Re.yoga Lotus代表。 いわきを拠点に、ヨガと アーユルヴェーダで心身の 調和を支える活動を行って おります。



呼吸・ポーズ・瞑想で心と体を整える健康法。柔軟性や 筋力を高め、心を落ち着かせる効果があります。



整え、体質に合った生活で自然治癒力を高めます。

見守り保育付き!(0オ~3オ)

開催日

11/8[±] 11/30[|]

まざらっせ(楢葉町)

間 10:00~13:00

(南相馬市小高区)

小高交流センター

参加費 無料

申込方法)公式LINEよりお申込みください。

◈ 12市町村(※)在住の方

※田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楢葉町、富岡町、川内村、 大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯舘村

おとなプログラムのみでもご参加いただけます。

お申し込みはコチラから/





《詳細はこちら》

《公式LINE》

こどもプログラム

おとなプログラム

当日のスケジュール

親子で はじめまして

みんなでヨガ (30分)

宝探し謎解きアドベンチャー (60分)

ヨガ&アーユルヴェーダ (60分)

みんなで交流会

試食 アーユルヴェーダ 食体験

今後のイベント日程 (どの回からもご参加いただけます) 時間は全日 10:00~13:00

2025

② 11月 8日 小高交流センター(南相馬市小高区)

③ 11月30日 (楢葉町)

④ 12月13日 地域交流センターふれ愛館(飯館村)

2026

⑤ 1月17日(土) まざらっせ(楢葉町)

7日 土 小高交流センター(南相馬市小高区) ⑥ 2月

⑦ 2月15日(日) まざらっせ(楢葉町)

催:福島県、ふくしま12市町村移住支援センター 協力:一般社団法人Switch

お問合せ:株式会社dreamLab mail:dreamlab20151119@gmail.com

株式会社dreamLabがふくしま12市町村移住支援センターから委託を受けて運営しています。

