

一 Night 夜坐 YOGA

1 2 7 (目) ※各回、開始30分前に 受付開始

1回目/16:30~17:15(45分間)40名

2回目/17:30~18:15(45分間)40名

3回目/20:00~20:45(45分間)40名

4,000円題 参加費 開門時間 18:00~19:30

※提灯を持っている方のみ北門からの入場・退場 ※受付後:案内人が「白鳥庭園」ご案内させていただきます。

【料金に含まれるもの】YOGA体験、白鳥庭園入園料 御朱印2種、ヨガマットレンタル、レンタル提灯 ※服装自由・ドリンクは持参ください。

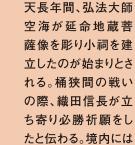
座禅指導:副住職 川口高裕 夜の座禅(夜座)も行います。

受付 白鳥山法持寺

熱田区白鳥1丁目2-17

※駐車場あり ※JR熱田駅から徒歩9分

※名古屋市営地下鉄名城線熱田神宮西駅から徒歩6分



【白鳥山 法持寺】

横綱北の湖ゆかりの石碑や松尾芭蕉らの 句碑がある。日本武尊の陵とした伝説もあり。



御朱印 2種付き

錦秋に染まる白鳥庭園ライトアップ

水鏡を彩る幻想的な景色を眺め、

心身を癒し明日へのエネルギーを

チャージする特別な秋の一夜を提案。

詳しくはサイトを







本ツアー参加者のみが入園可能な貸切企画

Relax × Rese

【企画・お問合せ】 主催:(株)ウェルシス 電話 052-414-4692(平日10時~16時) 共催:白鳥山法持寺、白鳥庭園

後援:名古屋観光コンベンションビューロー(予定)

Park

毎月 第3土曜日

1.17_(±) 2.21_(±) 3.21_(±) 4.18_(±) 5.16_(±) 6.20_(±)

7:45~8:15(30分間)※受付7:40

参加費 1,000円 總 申込み

20名 ※先着順

※ヨガマット貸出あり 300円 ※服装自由・ドリンクは持参ください。

※モーニング費用は含まれません。 ※雨天の場合中止

納屋橋ゆめ広場

Tower

毎月 第4日曜日

参加費 3,000 円 ⁽²⁾ 事前 _{予約制}

会 場 中部電力 MIRAI TOWER

ス<mark>カイ</mark>デッキMIRAI 360

毎月 第4金曜日

 $1.23_{(\hat{\pm})}\ 2.27_{(\hat{\pm})}\ 3.27_{(\hat{\pm})}$

4.24(±) 5.22(±) 6.26(±) 1回目/17:45~18:15(30分間)

2回目/18:45~19:15(30分間)

1,000円置

20名 ※先着順

※ヨガマット貸出あり ※服装自由・プレムンード 入場料別途必要 ※スカイフロンナット

場 ミッドランドスクエア屋外展望台

スカイプロムナード

名古屋市中村区名駅4丁目7-1

※雨天の場合中止

申込み

名古屋市中区錦3丁目6-15先 東山線・名城線 榮駅3番出口より徒歩5分 桜通線・名城線 久屋大道駅・48出口より徒歩3

スカイプロムナード

Sunset

定 員 20名 ※先者順

参加資格: 宿泊者様優先

ミョガマット貸出あり 300円

早朝、 日の出と ともに/

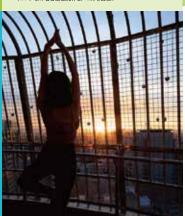
6:45~7:15(30分間)

宿泊者様: 4Fフロント 6:35集合 一 般: 1F入口 6:30集合



講師:Yoshimi

ヨガストレッチインストラクター・ボデイメイクアドバイザー ビルの谷間から見える清々しい朝空が、都会で見つけた"ウェル 朝の名古屋観光体験×ヨガを提案。





-は国の登録有形文化財に指定されています







【屋外展望台 スカイブロムナード】 天井吹き抜けの開放的な 屋外展望台。回遊式デッ キから、名古屋内街地や

灯りの途切れない高速道 別が必要がな。「MEM おなど、都市部ならでは のパノラマを眺望いただ けます。第17回「日本夜景遺産」(施設型夜景遺産)に認定。

謹師:新美貴子

マインドフルネス講師。脳や心を整えるため、意識を集中させることで、 不安やストレスを軽減し、思考や感情にとらわれることなく、心身ともに 健康的な生活を送ることができます。



分と向き合うヨガでリフレッ

大都市名古屋の景色を

地上

立 90 メ 1

夕日に包まれながら行うヨガプログラム。 夕日に染まる「都会のオアシス®」で夕日を眺

週間がんばった自分にご褒美贅沢な時をプレゼント

い呼吸をしながら、日々の忙しさから少

Park

毎月 第4日曜日

1.25_(E) 2.22_(E) 3.22_(E) 4.26_(ii) 5.24_(ii) 6.28_(ii)

7:45~8:15(30分間)※受付7:40

1,000円置

20名 ※先着順

会場 久屋大通公園

白鳥山法持寺

🖍 Night 夜坐





講師:Yumi

ヨガストレッラニファナチュラルケア、ヨガインストラクター&整体セラ ピスト。青空の下、自然の呼吸を感じながら自分を解放すると心が元 気になる「地球ヨガ | を公園で行う。





お仕事帰りにお寺にたちより自分に向き合う時間

参加費 1,000円型 申込み 定 員 20名 ※先着順

※ヨガマット貸出あり 300円 ※服装自由・ドリンクは持参ください。

毎月 第2金曜日

1.9_(a) 2.13_(a) 3.13_(a) 4.10(±) 5.8(±) 6.12(±)

1回目/18:30~19:15(45分間)

2回目/20:00~20:45(45分間)

会 場 白鳥山法持寺

坐禅指導:副住職 川口高裕

夜の坐禅(夜坐)も行います。



【白鳥山 法持寺】 天長年間、弘法大師空海が 延命地蔵菩薩像を彫り小 祠を建立したのが始まりとさ れる。橘狭間の戦いの際、 線田信長が立ち寄り必勝折 願をしたと伝わる。境内には 横綱北の湖ゆかりの石碑 や松尾芭蕉らの句碑がある。日本武尊の陵とした伝説もあり。

講師:高橋みづき

ョガに出会っていない方が、ヨガのある暮らしで1日でも長く、大切な人、 大好きな趣味に囲まれて生活するにはどうしたらいいのか。"もっとヨガを 日常に"を使命に日々ヨガ指導やメッセージを発信しています。









。四季折々の花が咲

く都会の庭園で お仕事帰りに

久屋大通庭園 フラリエ

Night

毎月 第4水曜日

1.28 cm 2.25 cm 3.25 cm 4.22_(x) 5.27_(x) 6.24_(x)

1回目 18:00~18:30 (YOGA30分間) 2回目 20:00~20:30 (YOGA30分間)

参加費 **1,000**円^貌 申込み 予約不要 定 員 20名 ※先着順

※ヨガマット貸出あり 300円※雨天の場合中止 ※服装自由・ドリンクは持参ください。※記念撮影可

会 場 久屋大通庭園フラリエ 名古屋市中区大須4-4-1 (ガーデンコート) ※名古屋市雪地下鉄名城線「矢場町」から徒歩3分 ※名古屋市雪地下鉄名城線・祗霄線「上前津」から徒歩5分

響 心の静けさを作る

マインドフルネス×サウンド・バス



【サックス侍】 フラリエLIVE開催決定!!名古屋の衛角に挫り佇み、サックスを吹く謎の時。「名古屋の動くパワースポット」と呼ぶ方も、「ナゴヤボップアップアーティスト」にも認定され、名古屋市内を中心に演奏しています。悲しのサウンドをぜひお楽しみください。





クリスタルボウルの演奏をBGMに行うマインドフルネス体験 【時間】19:30~20:00 【場所】グラスコート 参加無料(ハート投げ銭歓迎)





Relax × Reset × Relation







