

ゆったり リトリート

木津川市ですごくすわたしじかん

カラダとどのうヨガ教室 & ココロとどのうワークショップ

2026 **SUNDAY**
10/18
10:00~15:30

忙しい日常から離れ、心と身体の杜くまにゆったりとした時間を過ごし、本来の自分を取り戻していく新しい旅のカタチ。



ヨガ教室



ブッタナッツ
アレンジメント



曼荼羅アート



蓮の花作り



風いろ小麦



あいほうす鹿背山

会場 旬菜カフェ あいほうす鹿背山 木津川市鹿背山当田 68

カラダとどのうヨガ教室 **予約優先** 初めての方も大歓迎!!
参加費：1,000 円

講師 大橋 奈都子 様
時間 ①10:15~11:00 ②13:00~13:45 ③14:15~15:00 各回 45 分/定員 12 名

ココロとどのうワークショップ **予約優先** 参加費：各 1,000 円

〈ブッタナッツアレンジメント〉 講師：アトリエルーチ 山崎 麻子 様
時間 ①10:00~ ②10:45~ ③11:30~
④12:15~ ⑤13:00~ ⑥13:45~ 各回 30 分/定員 5 名

〈曼荼羅アート〉 講師：大宮司 久美子 様
時間 ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 各回 90 分/定員 10 名

〈蓮の花作り〉
時間 13:00~15:00 120 分/定員 10 名

※予約方法：10月1日（木）午前10時より受付開始。右の二次元コードよりご予約いただけます。

物販 あいほうす鹿背山（弁当、紅茶、コーヒー）・風いろ小麦（パン、ドリンク）・小さな菓子屋 aya（焼き菓子）



小さな菓子屋 aya



申込・詳細・アクセス地図
などをご確認ください。