

『秋保でヨガ』とは・・・  
壮大な自然と澄んだ空気。  
季節を感じながら、ヨガと瞑想。  
自分と向き合う最高の時間。

気持ちいい野原で  
心と体をオープンにしてぐ〜んと背伸び!  
風の音、水の音、鳥の声、澄んだ空気・・・  
居心地のいい場所が秋保にはたくさんあります。  
無心になり、自分をリセットするには  
最高のシチュエーション。  
ヨガで自分のからだとゆっくり対話しながら  
効果的にリフレッシュする旅に出かけてみませんか。



# 秋保 いってみっぺ

ヨガで

## 自分回帰の旅

いってみっぺ  
**秋保** ヨガで  
自分回帰の旅

企画・発行：秋保地域資源活用委員会・仙台市  
連絡先：秋保総合支所総務課 (022-399-2111)  
秋保市民センター (022-399-2316)

旅する・感じる・癒される。  
自然の中に、心もからだも解きはなつ・・・  
心がシーンとする瞬間が、きっとある。

掲載されている情報は、平成28年3月現在のものです。

訪れてみたい秋保  
秋保二口街道ツアー 62

No.7

