

京都でヨガ講座と座禅体験

日程: 平成29年9月30日(土)

企画: 和歌山リビング新聞社・リビングカルチャー倶楽部

主催: (株)アローズ

講師: リビングカルチャー倶楽部フォルテ教室「リラクゼーションヨガ講師 井田真美」

毎年恒例行事となっているリビングカルチャー倶楽部のヨガ講師と一緒に行く京都ヨガツアー。今回もリラクゼーションヨガ講師の井田真美さんと「京都でヨガ講座と座禅体験」に行ってきました。JR和歌山駅を7時30分に集合し出発。阪和道・近畿道・第2京阪を使い京都へ。最初の目的地である妙心寺塔頭・如是院へ行き、まずヨガ講座を1時間行い、その後、座禅体験を15分×2本行いました。座禅体験終了後、住職のお話を聞き昼食の「阿じろ」さんへ徒歩で。1階と2階に分かれ、京都ならではの美味しい精進料理を頂きました。食事終了後、バスにて祇園四条周辺で自由行動し、お土産等を購入。1時間30分の自由行動を終えてから、最後の行き先「半兵衛麩」で麩やゆばのお買い物をして、帰路和歌山へ。午後6:15JR和歌山駅に無事到着しました。皆さんお疲れさまでした。



ヨガ講師: 井田真美さん



如是院2階でヨガ講座開催中



如是院1階で座禅体験開催中



妙心寺近くの「阿じろ」さんで精進料理



祇園四条で自由行動(八坂神社)