



深呼吸しながら
自然の中で
心身を
解きほぐす



奥多摩森林セラピー | 奥多摩町



科学的に解明された森林浴の癒し効果を健康づくりに活かす「森林セラピー」。その全国初の専用コースとして奥多摩町の森林に設計された「香りの道 登計トレイル」には、森林ヨガを楽しめるスペースも。五感を使いながらのガイドウォークに加え、心と体を整えるヨガは、大自然の中で行くとさらに効果的だ。不定期でガイド、インストラクターによる森林セラピーツアーも開催している。

奥多摩町

奥多摩森林セラピー

Links



☎0428-83-8855 (一般財団法人おくたま地域振興財団) 📍奥多摩町水川940 香りの道 登計トレイル (奥多摩町登計原山村広場運動公園)

自然の中で
外ヨガの
ヨガの
スス
メ
深
呼
吸



東村山

狭山公園 パークヨガ

都立狭山公園のトウカエデの林で不定期に開催される屋外ヨガイベント。心身ともにリラックスしながら初心者の方でも楽しめる。

☎042-393-0154 (都立狭山公園パークセンター)
📍東村山市多摩湖町3-17-19 🕒土、または日曜に不定期開催



狛江

BLUE多摩川
アウトドアフィットネスクラブ

インドアとアウトドアを融合した自然調和型クラブ。近くの多摩川では、ヨガやリバー SUPを(要予約)を実施している。

☎03-3430-3117 📍狛江市東和泉4-11-21