

風、光、大地、水に包まれ、  
心と体を整えていく。



5月26日、ラムサール条約登録湿地の荒尾干潟で干潟ヨガを開催しました。ヨガは、心と体の調和を保つ効果があると言われている心身鍛錬で、現在は健康法の一つとして知られています。蔵満海岸から300メートルほど入った干潟にヨガマットを敷き、ヨガ・ダンス教室 FORCE の堀沢亜紀子ほりさわあきこさん指導の下、参加者たちはさまざまなヨガのポーズを行いました。

爽やかな海風、波の音、潮の香り、陽光に照らされ輝く水面など、自然に囲まれた空間でのヨガ。慌しい日常と少しだけ離れ、心と体の安定を得られた参加者は、皆一様にすがすがしい表情を浮かべていました。日本国内のラムサール条約登録湿地では、初のヨガ体験イベントとなりました。

# 7

July 2018

[平成30年]