

／初心者の方も大歓迎／

Relaxing YOGA in ICC Kyoto

# 建築と、 ヨガと、 リトリート



日本を代表するモダニズム建築と  
宝ヶ池の豊かな自然の中で  
自分と向き合う贅沢な時間を。

## “リトリート”とは？

日常から離れた環境で、自然の豊かさを感じながら自分を見つめ直す---。心身ともにリフレッシュし、日々の疲れを癒しましょう。

日時 2024年 5月 12日 (日) 10:00 ~ 11:00

場所 国立京都国際会館 地下鉄国際会館駅  
4-2出口から徒歩5分

料金 ¥2,000/1名様 (ミネラルウォーター付き)  
ヨガマットは無料で貸し出しいたします

持物 動きやすい服装でお越しください。  
ミネラルウォーター(490ml)をご用意しておりますが、  
その他必要な方はタオルや飲み物をご持参ください。

※怪我や体調不良が生じた場合は、自己責任となりますので予めご了承ください。

ヨガインストラクター  
山上 恵

ヨガ講師歴は40年、  
現在は岩倉の  
妙満寺でお寺ヨガや  
オンラインレッスンの  
活動などを  
行っています。

 チケットペイ  
お申込みは  
[こちらから](#)

誰でも気軽に  
ご参加いただける  
レッスンを  
ご用意しています

お問い合わせ先

公益財団法人国立京都国際会館 総務・企画部

TEL : 075-705-1205 / Mail : info@icckyo.or.jp