

10 /9(月・祝)実施

五感を研ぎ澄まし 自然と触れ合う ジオヨガ体験

@茨城県
フラワーパーク

日時 平成29年10月9日(月・祝) 9:00~11:00
場所 茨城県フラワーパーク
参加者 27名
講師 岩崎加奈子 (Yoga studio ayus)

ジオ(大地)と触れ合おう♪

10月9日体育の日。
秋晴れの下、茨城県フラワー
パークにてジオヨガ体験が行わ
れました。

参加者は27名。石岡市内外
からお集まりいただきました。
講師の先生は、岩崎加奈子先
生(kana creative yoga, Yoga
studio ayus代表)

まずは展望台まで歩き、展望
台広場から眺めるその景色は
絶景♪筑波山の眺望を目の前
にジオヨガ体験が始まりました。



👉円になって

ヨガ開始。
ストレッチや
ポーズでカラダ
をほぐします♪

👉展望台広場から眺
める景色



👉グループヨガ。最初は緊張気味だった人もみ
んなで協力してポーズすることで最後は笑顔に☆

ストレッチやグループレッパヨガで汗を
流し、デトックス🌀
ヨガを通じて参加者同士も仲
良くなり、終始和やかな雰囲気
でした♪



集合写真もヨガのポーズでパシャリ☆

ジオの恵みをいただきます

「ヨガの後はYASATO de トランタレストランにて、石岡市の特産品である**鈴木牧場の**ヨーグルトを使ったオリジナルスムージーを召し上がっていただきました。

ジオパークの見どころの一つであるのが「食」です♪

地域ならではの食材を味わっていただくことで、その土地の特質や魅力を知ることができま

YaSato deトレタ 特製 オリジナル smoothie

鈴木牧場の こだわりヨーグルト

牛に与えるエサから自給している鈴木牧場こだわりの牛乳で作ったヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌により

- * 新陳代謝を活性化
- * 便秘防止
- * 免疫力強化

ポリフェノールをたっぷり含んだ 大粒のハイベリー♪

種がないから皮ごと食べれるハイベリーは美容効果も!

- * 疲労回復
- * 老化防止
- * 美肌効果
- * アレルギー症状の緩和

※鈴木牧場のヨーグルトやチーズはトレタ 販売所にて販売しております♪

参加者の声

いい運動になりました。
 このような体験を年数回企画してもらいたい。
 これからもYogaを続けたいです。
 とてもお天気が良くて気持ち良かったです。
 ドッグポーズで筑波山がさかさまに見えて不思議な気持ちでした。
 ポーズが少し難しいものがあったので初心者の方はやり辛そうでした。でもとても楽しかったです。
 一人でやるYogaを中心にやってほしい。
 外Yogaまた参加したいです！
 楽しかったです！ありがとうございました。
 定期的にやってほしい
 天気も良く楽しい時を過ごすことができました。
 野外でのYogaは初めてですが、楽しくかつ快感でした。半日くらい過ごしたかったです。

年代	
20代	2
30代	12
40代	4
50代	3
60代	2
70代	3
不明	1
総計	27

ジオYoga体験はいかがでしたか？	
とても満足	14
満足	13
ふつう	0
不満	0
総計	27

性別	
女	22
男	5
総計	27

また参加してみたいですか？	
どちらでもいい	3
是非参加したい	24
参加しない	0
総計	27

Yogaをするのは何回目ですか？	
2~3回目	3
4回以上	17
初めて	7
総計	27

参加者の年齢層は30代・女性が多かったようです。
 またほとんどの方がYoga経験者でした。
 参加意向調査では8割以上の方が『ぜひまた参加したい』と回答くださいました☆
 ご協力ありがとうございました♪

Yoga体験後、参加者にはアンケートを実施しました。結果は次のとおりとなりました。

参加者アンケート結果