ー紅葉の鎌倉散策とミュージアム巡りー

ヨガインストラクターと歩く鎌倉美活ウォーク

2019年12月1日（日）

鎌倉の豊かな歴史風土や自然を満喫しながら、
ヨガインストラクターが教える
美しいウォーキングで美意識を高め、
芸術鑑賞を楽しみましょう

【講師】鶴見 泉（ヨガインストラクター）

憧れのファッション業界で世界を舞台に仕事に励むも、より自分らしい生き方を模索し、10 代の頃に出逢った坐禅を再びはじめ、呼吸や瞑想が心身に大きな影響を与えることを学ぶ。
さらに追求するためヨガをはじめ、ヨガインストラクターへ転身、鎌倉へ移住。自身の経験や知識を生かし、湘南エリアを中心にヨガの普及に努め、シンギングボウルヒーラーとしても活動している。

JR 鎌倉駅

13:00
集合

30分 **鎌倉市鏑木清方記念美術館**

30分 **鎌倉市川喜多映画記念館**
旧和辻邸にて「ヨガレッスン」

亀ヶ谷坂切通し
途中「ウォーキングアドバイス」

16:00
解散
予定

30分 **北鎌倉 葉祥明美術館**
お庭にて「ストレッチ」

JR 北鎌倉駅

【内　　容】 ヨガ的な観点からウォーキングのポイントをしレクチャー。正しいウォーキングを習いながら、学芸員の解説付きでミュージアム巡りと鎌倉散策を楽しみましょう。

※当日は歩きやすい格好でお越し下さい。飲み物も各自でご用意下さい。

【講　　師】 鶴見 泉（ヨガインストラクター）

【日　　程】 2019年12月1日　13:00〜16:00（解散予定）　定員２０名（雨天中止）

【集合場所】 鎌倉市鏑木清方記念美術館（鎌倉市雪ノ下1-5-25）

【参 加 費】 1,800円

【予約受付】 11月1日(金) 11:00〜 <先着順>
☎ ０４６７−２４−４８６０（北鎌倉 葉祥明美術館）

※ 本イベントのお問い合わせは、鎌倉市鏑木清方記念美術館（☎ 0467-23-6405）、鎌倉市川喜多映画記念館（☎ 0467-23-2500）、北鎌倉葉祥明美術館（☎ 0467-24-4860）まで。