

2022年6月20日

報道関係各位

トコトコみなかみ・YOGA and may

山登りで身体を整える ヨガ山ツアー募集開始

みなかみ町の登山ガイドとヨガインストラクターが、
谷川岳や尾瀬など群馬県内の山において、
登山を通じて心と身体の健康を向上させるために、
ヨガを山登りに取り入れたツアーを、2022年7～10月に実施します。



↑絶景の中でヨガ(谷川岳)



↑メンタルを整える時間(尾瀬ヶ原)

「ヨガ山」はヨガのポーズや呼吸法を取り入れ、体を整えながら登山をする、国内で唯一の企画です。登山前後や休憩中に、呼吸を深めストレッチをすることで、関節の痛み防止・軽減や、筋肉痛の緩和などの効果が期待できます。登山＝ツライというイメージがある方でも、しんどくない、気持ち良い山登りを体感していただけます。少人数制で、レベルに応じたコースが選べるので、登山未経験の方もおすすめです。

2022年は全5回の開催を予定しており、定員は各回5名(先着)

日程:①一ノ倉沢 7/23 ②五色沼 8/20 ③尾瀬ヶ原 9/10 ④尾瀬沼 9/29 ⑤鍋割山(赤城)10/22

詳細・申し込み:<https://yoga-yama.net/>

お問い合わせ:トコトコみなかみ(登山ガイド 片野直子)

tocotoco.minakami@gmail.com / 080-1089-7811