

2020 井川自然の家 1年の歩み
主催事業 **11/5(木)**
標高1000mでヨガ



一年で最も色彩豊かな季節！秋の井川自然の家！



紅葉の南アルプスを見ながら！ヨガのスタート！



講師の菅沼先生に合わせて、ゆったりとポーズ！



昼食はマクロビのお食事！素材を活かした優しい味！



動いた後の食事！体にいいものばかりで満足！



マクロビの食事について柳原先生に教わりました！

主催事業 標高1000mでヨガ
ゆったりとした空間と時間を味わう！
心も体もたっぷり癒された充実の1日



昼食後は、自然の中へ！おいしい空気が最高！



美しく色づいた楓の葉が参加者の皆様をお出迎え！



ハンモックでゆらゆら～！時間を忘れる心地よさ！



井川の柚子を使ったお風呂！香りが最高！



小腹が空いたらヒエを使ったスイーツを堪能！



紅茶とスイーツで一休み！！癒しの1日に大満足！！