

Karatsu

唐津 ヨガフェス

in 唐津市役所芝生広場 2025
9月21日(日) 9:00~17:00



小雨決行

入場
無料

子供達に夢を。大人達に希望を。全ての人に、心身の健康を。



お申込先



主催 唐津ヨガフェス実行委員会

後援

唐津市
一般社団法人唐津観光協会





自然のなかで、深呼吸。
芝生の上で、心と体をほぐすヨガ。
選んで楽しいマルシェ。
五感で楽しむ、スパイスや癒しのワークショップ。
ステージでは地域の音楽やダンスも。
唐津の人と、モノと、文化が合う日。
こころとからだに、やさしい時間を。
「また帰ってきたくなる場所」
唐津でお待ちしています。



◆ まちなかゴミ拾い&朝ヨガ ◆

～唐津と自分を綺麗にしよう～

参加無料

【時間】9:00～10:00

青山恵美子

私たちの大切な町、唐津。
この町に感謝して、1日の始まりにゴミ拾いを
ご一緒しましょう。ゴミ拾いで心を綺麗にして、
朝ヨガで身体を綺麗にして始まる朝。
爽快な気持ちでスタートする時をお楽しみください。

※ボランティア証明書が発行されます



◆ アシュタンガヨガ ◆

～動く瞑想～

要予約

國政 朋子

ヨガには沢山の流派があります。
その中でも、身体の動きに最も集中出来ることから、
「動く瞑想」と呼ばれているアシュタンガヨガ。
伝統的な太陽礼拝から始まり、全身をくまなく動かしていきます。
レッスン後半に進むにつれ、無心になっていくプロセスは身体
を浄化し、心に静寂を与えます。
初めての方も、無心になれる時間を是非ご体験下さい。



【料金】2,500円

【時間】10:30～12:30

【持参品】ヨガマット

※対象年齢 中学生以上



◆ みんなで椅子ヨガ ◆

～体と心もリフレッシュ～

参加無料

【時間】12:10～12:30

増本みずほ

子供からご年配の方まで、椅子に座って全身を心地
よく伸ばしてリフレッシュ。座ったまま出来る簡単な
ヨガなのに、とてもスッキリほぐれるヨガです。
ヨガが初めての方も取り組みやすく、効果を感じや
すい椅子ヨガ。日常にも取り入れやすいヨガを、
是非お気軽にご体験ください。



舞台発表 10:30～
出店
ワークショップ

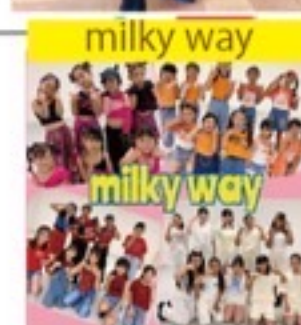
ウェア販売



足つぼマッサージ



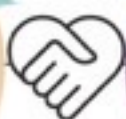
宮島醤油 スパイス作り



◆ 音とヨガ ◆

～ヨガを奏でよう～

上妻智子



吉岡美湖

要予約

今回は「生の音でヨガを楽しむ」
とっても贅沢な時間をお届けします。
鍵盤演奏家、吉岡美湖によるピアノ演奏。
ヨガ講師、上妻智子によるマントラ、シギングボウル、
音叉など優しい音色に包まれて身体を動かし心を浄化していきます。
自然の中で深呼吸しながら、心地良い時をご一緒しましょう。



【料金】2,500円

中高校生 1,000円

小学生以下 無料

【時間】15:00～17:00

【持参品】ヨガマットorレジャーシート

ガラポン

受付時に抽選券をお取りください



抽選時間

13:00～15:00

グリーンコープ試食 無料



*写真と当日のメンバー・出店内容が異なることがあります。

イベントの最新情報は Instagram からご覧いただけます！

タイムスケジュールや出演者・出店者・ワークショップ情報もみられます♪



唐津ヨガフェス Instagram



@KARATSUYOGAFES



お申込先

