

鳥のさえずり

吹き抜ける風

朝露に濡れた若葉が

柔らかな日を浴び

輝きはじめる軽井沢の朝

# OUTDOOR ENERGY YOGA

アウトドア・エナジーヨガ & ブレックファースト・veggie

# BREAKFAST VEGGIE



※料理写真はイメージです。

2017 **8.6** SUN **7:20~**  
AM 7:20~

**場所** 軽井沢発地市庭  
東側グリーンゾーン

※雨天の場合は施設軒下デッキ

**時間** 受付 AM 7:00~7:15  
ヨガ AM 7:20~7:50

<移動・休憩>

朝食 AM 8:00~8:45 (イベントスペース)  
終了 AM 9:00



**定員** 40名 ※定員になり次第締切とさせていただきます

**服装** 動きやすい服装

**持物** ヨガマットまたは大判タオル (ヨガマットをお持ちでない方)  
※自然素材の虫除けスプレーをご用意しますが、ご自分に合ったスプレーがある方はお持ちください。

**料金** 3,500円(税込) (ヨガレッスン料、朝食、レクチャー代金含む)  
※参加費用は当日受付で承ります

**お申込み** 軽井沢発地市庭  
(お問合わせ) TEL 0267-45-0037 [information@hotchi-ichiba.com](mailto:information@hotchi-ichiba.com)

ご注意：指輪、ネックレス等の貴重品の紛失は責任を負いかねますのでご注意ください。

## OUTDOOR ENERGY YOGA

早朝の爽やかな自然の息吹からエネルギーをチャージ  
初心者から経験者まで楽しめるレッスンです。

## BREAKFAST

カラダが喜ぶ美味しい朝食で充実した1日のスタートを  
朝採り新鮮野菜のサラダプレート。メイン料理はLIVE調理で提供、レシピの  
レクチャーもあります。

## TEACHER



### AJYU アジュ

2016年4月より本格的に北軽井沢嬬恋村に永住。  
軽井沢と北軽井沢でヨガレッスンを受け持つ。風越公園で定期的に  
レッスンを開催中。



### 須賀いづみ

フードデザイナー。フードライター。  
雑誌にもとりあげられSNSでも話題のおしゃれな朝食ワークショップ  
「Good Morning Japan」を主宰。  
簡単で見た目も華やかなおしゃれな料理に定評がある。

軽井沢町農産物等直売施設  
**軽井沢発地市庭**

<http://karuizawa.hotchi-ichiba.com/>

Q 発地市庭  検索

長野県北佐久郡軽井沢町大字発地 2564-1 TEL 0267-45-0037



主催/軽井沢発地市庭 協力/軽井沢サラダふぁーむ、柳沢農園・よこみち農場、諸星農園、Karuizawa-Plus(株)、軽井沢ガーデンファーム、アトリエ・ド・フロマー  
ジュ、白ぼたる豆腐店、緑友食堂、(株)佐藤肉店、(株)ヤオトク、軽井沢トラベル & コンサルティング、(株)サイサン 軽井沢営業所、東洋厨器(株)、(株)Natural Island