



ayanoha  
YOGA



ayanoha  
CARE

## ヤドカリプロジェクト × ayanoha #4 鴨江ヨガクラスのお知らせ

2018.08.19 [sun] am 10:30 - 12:00

鴨江 3-35-25 (がんばり坂の家)

料金: 3000 円

ご予約は QR コード又は ayanoha (053-570-6071) から

【同日開催】「がんばり坂の家」住宅見学会 (裏面参照)



## ayanoha CARE 出張ヨガ

ayanoha CARE (アヤノハ ケア) では、ヨガのように体を動かしていきます。ヨガよりも簡単に、ヨガの心地よさは残しつつ、カラダの声を聴きながら優しく動いていきます。

### 【プログラム】

- ①自分のカラダを感じる
- ②緊張をゆるめる
- ③正中線を整える
- ④マインドフルネス(瞑想の技術)



### 【注意事項】

- ・食事は2時間前にお済ませ下さい。
- ・レッスン中の事故や怪我は責任を負いかねます。決して無理はしないようにお願いします。
- ・アジャスト(手で触れて調整)して体の緊張をほぐすなどしていきます。抵抗のある方は事前にお伝え下さい。

### 【ご予約・お問い合わせ】

ayanoha HPまで  
053-570-6071  
<http://ayanoha.co.jp>



YOSHIKA  
(ayanoha本店インストラクター)



ayanoha が贈る、ココロとカラダの緊張と凝りをほぐす独自メソッドによる、3~4名のセミプライベートレッスン！

木のぬくもりに包まれる、再生した空き家「がんばり坂の家」。自分を知り、感じる大人の時間。

## ヤドカリプロジェクト

(2017年度はましんチャレンジゲート最優秀賞)

木造空き家を買取り、長寿命化改修を施して自邸として利用。その後、公的基準に基づく価格で転売し、また次の空き家を購入し、改修し、住み替える…。これを繰り返すことで、自らはヤドカリのように移り住みながら、転売益を上げ、まちにあふれる空き家を次々に蘇らせてゆく——そんなプロジェクトに取り組んでいます。

白坂 隆之介

株式会社リージョン・スタディーズ一級建築士事務所代表・建築家

### ヤドカリプロジェクト「がんばり坂の家」見学会・住宅相談会

□日 時：2018.08.19[sun] 14:00-18:00 (無料)

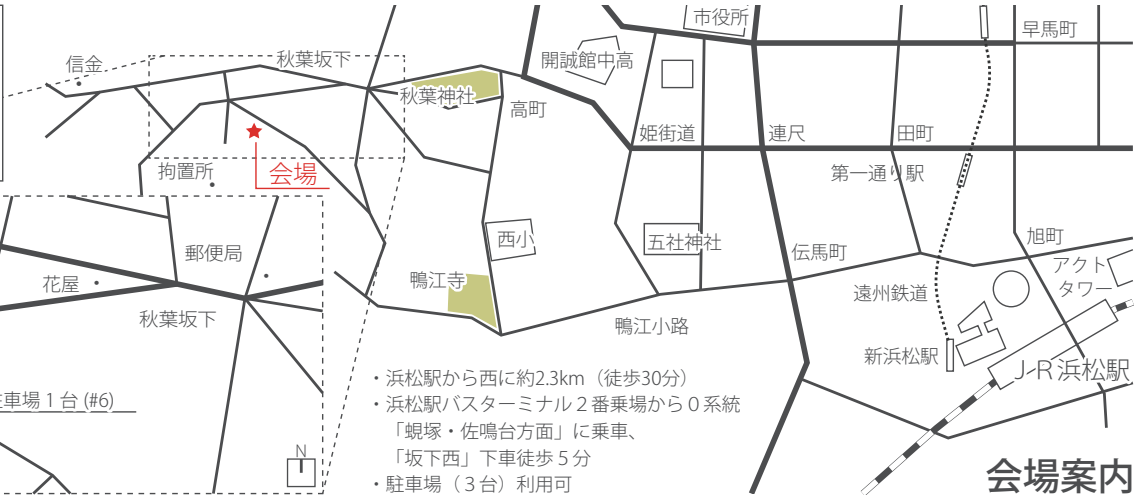
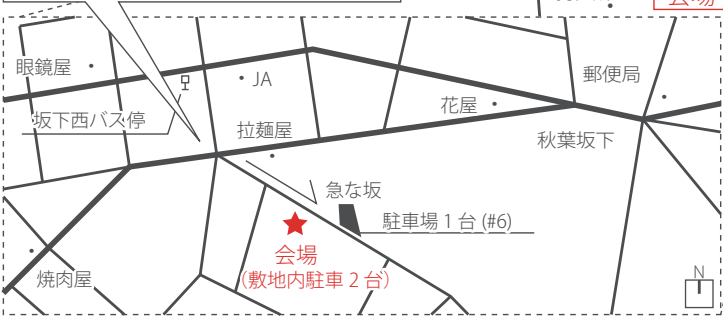
□場 所：中区鴨江3-35-25 (ヨガと同会場で、午後から。)

□ご予約：右記QRコードもしくは090-6242-0292 (白坂) へ



再生した空き家「がんばり坂の家」





- ・浜松駅から西に約2.3km (徒歩30分)
- ・浜松駅バスターミナル2番乗場から0系統「蜷塚・佐鳴台方面」に乗車、「坂下西」下車徒歩5分
- ・駐車場 (3台) 利用可

会場案内