

霊峰・弥彦山を眺めながら気分をリフレッシュ！
『ヨガ&瞑想イベント in 弥彦競輪場』
6月7日（土）開催

～ 特別講師の松本莉緒さんと共に弥彦でマインドフルネス ～

一般社団法人弥彦観光協会（所在地：新潟県西蒲原郡弥彦村、代表理事：河村信之）は、年間200万人以上が訪れる観光地・弥彦村の弥彦競輪場バンク内にて、初となるヨガと瞑想イベントを2025年6月7日（土）に開催します。

当日は、女優・ヨガインストラクターとして活躍する松本莉緒さんを特別講師としてお招きし、心の調和を整えるヨガや動的瞑想を通じて自律神経を整え、マインドフルネスを高めます。また、インド出身の瞑想家ともオンラインで繋ぎ、瞑想を通じて心身のバランスを整えます。初心者から経験者まで誰でも参加可能で、越後の霊峰・弥彦山を眺めながら自然を存分に感じていただけるイベントです。予約ページ URL: <https://x.gd/WrwqT>

イベント概要

- 日時：2025年6月7日（土）
- 場所：弥彦競輪場（新潟県西蒲原郡弥彦村弥彦 2621）
※雨天の場合、弥彦体育館（新潟県西蒲原郡弥彦村上泉 1753-1）にて実施。
- スケジュール
： 9:30 受付開始
10:00-11:00 ヨガ（講師：松本 莉緒）
11:00-12:00 瞑想（講師：Vibhuta）
- 定員：60名（先着順）
- 対象：どなたでも参加OK（お一人でヨガ・瞑想が難しいお子様はご遠慮ください）
- 参加費：3,000円（ヨガ&瞑想セット料金）
※弥彦村で使えるお買物券500円分付き

- 持ち物 : ヨガマット(レンタル+500 円)、動きやすい服装、飲み物、タオル
- 予約方法 : 希望者は予約ページ (<https://x.gd/WrwqT>)
もしくは右記 QR コードを読み込んでお申し込みください。
※先着順となりますので、お早めのご予約をお勧めします。



講師プロフィールと当日の内容



【ヨガ講師】松本 莉緒

青森県出身。女優 23 年。ヨガインストラクター10 年。一児の母。

女優代表作はドラマ「聖者の行進」「モテキ」他、映画、CM に多数出演。国際アライアンスオムヨガスクールにて RYT200 を習得。数々のヨガイベント、雑誌、リトリートに出演し、チケット発売と同時に完売となる程人気インストラクターとなる。地元、東京府中市にてヨガスタジオ@yogalife fuchu のディレクションを務め、Peaceberg Style ヨガスタジオを勝どきに open する。家族と新潟へ移住し 1 年後の 2024 年 3 月 9 日にセミホットヨガスタジオ「Slow」をオープンした。働く人々の心身サポート、所属講師の活動サポートを軸にこれからも日本のヨガの質を高め社会貢献に繋げて行く。

当日の内容とコメント :

Full Body Flow Yoga ～自律神経を整えよう～

内なる音の振動で心の調和を整えるプラーマリープラーナヤマと全身動かす動的瞑想で、自立神経を整え健やかな日々を手に入れましょう。ヨガの一体感を感じてくださいね。



【瞑想講師】Vibhuta

インド グジャラート州在住の瞑想家。17 歳で事業をはじめ事業家になる。

2003 年、ある聖者との出会いをきっかけに瞑想をはじめ、世俗の道から悟りへの探究を始める。「あらゆる苦しみの原因は、肉体と心にある。ただ、それらを超越することができれば、人はすべての苦しみから解放される。」と悟り、瞑想を通じた癒しや指導を行っている。2018 年からはオンラインでもその教えを発信している。

当日の内容とコメント :

Vibhuta Meditation ～ 5 Elements のヒーリングと活性化～

「地・水・火・風・空」の 5Elements (五大要素) がヒーリングと活性化されることで心身のバランスが整います。弥彦村の美しい自然の中でリラックスして瞑想を楽しんでください。

※当日はインドからオンラインで繋ぎ瞑想を実施します。

弥彦観光協会について

- 法人名 : 一般社団法人弥彦観光協会
- 所在地 : 新潟県西蒲原郡弥彦村弥彦 971-4
- 代表理事 : 河村 信之
- 設立日 : 平成 29 年 12 月 1 日
- 公式 HP : <https://www.e-yahiko.com/>