

アウトドアヨガ祭りは ヒトとソトを繋げる ヨガイベントです

アウトドア
ヨガ祭
2018
アースビレッジ in 中之島
Outdoor YOGA Festa
in Nakanoshima.

大阪のまんなかで 愛 に気づく

大阪城ヨガ

@大阪城西の丸庭園

2018.6.17 SUN

10:00~11:30 (予約不要・当日受付)

参加費1000円 (入園料200円は別途)

※前半・後半合わせての費用です ※入園料200円は各自お支払い下さい

今年もやります!
KABUTO Project

大阪城 × ヨガ ならではの景色とは?



戦国時代の武将たちは、カブトに自分の生き方を表現していたそうです。今年も全員でカブトを被って、戦国武将気分で記念撮影!!

新聞紙で簡単に折れるカブトでも、自分らしい装飾をしたオリジナルのカブトでもOK!ぜひご持参ください。

※素材はなんでもOK!新聞紙カブトの折り方は裏面へ

大阪城にヨガ文化を!

2016年に雨の大阪城西の丸庭園にて開催された国際ヨガDAYイベントで花開いた大阪城でのヨガ文化を継承していこうと昨年に「大阪城ヨガ」が生まれました。そして今年2018年もアウトドアヨガ祭り実行委員による「大阪城ヨガ2018」が開催されます!

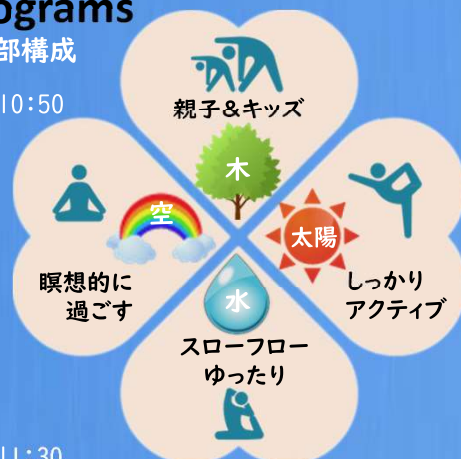
YOGA Programs

ヨガクラスは2部構成

〈前半〉10:00~10:50

テーマ別

4エリアヨガ



〈後半〉11:00~11:30

ALLエリアヨガ & KABUTO Project



全員でひとつの空間を作ります
大阪城に似合う景色とヨガを組み合わせる
ために、みんなでカブトを被ってヨガポーズ!
最後には全員で記念写真を撮ろう!



主催 大阪城パークマネジメント共同事業体
運営 アウトドアヨガ祭り実行委員会
問合せ Mail:info@outdoor-yoga-japan.com
TEL:06-6949-3553
HP:http://outdoor-yoga-japan.com

ご参加については予約不要・当日受付となります。
小学生以下および障害手帳提示者無料(移動介助者
も1名まで無料)※入園料は別途お支払いください。
年齢・性別・国籍問わずどなたでもご参加いただけます。
レジャーシート・バスタオル・ヨガマット等は持参ください。
雨天決行となりますので雨具をご持参ください。

■開催場所
大阪城西の丸庭園
■最寄駅
大阪市営地下鉄 谷町線
谷町四丁目駅
★詳しくはQRコードにアクセス



OSAKA CASTLE YOGA

Venue *Osaka Castle nishinomaru garden*

The yoga class is divided into the first half and the second half.

2018 6.17 (SUN)

Start 10:00 – 11:30
(registration from 9:00)

Fee 1000yen

(Entrance fee is 200yen separately.)

YOGA Programs

In the first half you can take one type from among 4 different yoga classes. Parent-child yoga, Active yoga, Slow yoga, Meditation yoga

How to participate

No need to book in advance. We take bookings on the day. Anyone can participate

Free for junior high school students and younger
Please bring your own Yoga mat, picnic sheet or large bath towel

The event will be on rain or shine.

Please bring your own rain gear



KABUTO Project (※KABUTO = Samurai helmet)

We will do a Samurai warrior Yoga Pose next to Osaka Castle.
We want to make a Samurai helmet from newspaper for the pose.

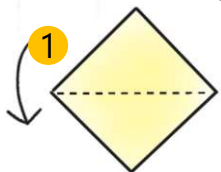


カブトの作り方 How to make a Samurai helmet

正方形の紙を用意します。Prepare a square of paper.

※新聞紙で作る場合は、まず三角に折ってからみ出た部分をハサミでカットして正方形にしてください。

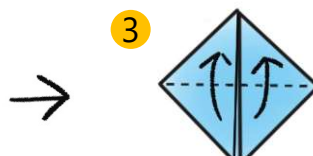
Part overflows if you make in the newspaper first triangle fold and cut with scissors, try square



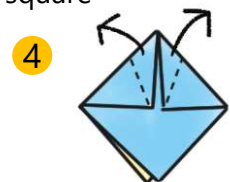
まずは半分に折って
三角形に
First of all,
fold in half Triangle



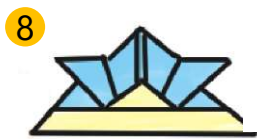
両方の端っこを
下の角に合わせて折る
Both edge Fold bottom
corner to align with



(2)で折った端を
上の角に合わせて折る
(2) to the folded edge
Fold in the upper
corner to align with



上に折った両端を左右に
広げて外側へ折る
Both sides broke off on the
left and right The fold to
the outside



完成!!
Complete!!



残った部分をカブトの
中にきれいに入れ込む
The surviving part of
the Kabuto Put in



余った部分を三角形の
底のラインに合わせて折る
The excess of a triangle Fold
the bottom line



下側の一枚を少し
余らせて上に折る
A little bit of bottom
piece The leftover folds
over the top