

## SEP 29 (Mon) Add-On Program: A Day to Enjoy Tateshina & Suwa areas

Explore the breathtaking beauty of the Tateshina, Suwa areas with your fellow yogi friends! Discover serenity with temple meditation, visit a sacred shrine, stroll to a majestic waterfall and tranquil pond, and enjoy fresh delights at a local produce market. 🌿

### 9月29日（月）蓼科・諏訪エリア散策 延長プログラム

ヨガで繋がった仲間と一緒に、美しい蓼科・諏訪周辺を散策しませんか？お寺での瞑想、諏訪大社へ参拝、高原の大自然の美しい滝や池の自然散策、新鮮な農産物マーケット、ハーブの老舗店巡りなど、心癒されるひとときをお楽しみください。 🌿



Note: These photos are for reference only. Details and program information will be provided upon registration.  
注：これらの写真はイメージです。プログラムの内容・詳細は申し込み受け付けの際にご案内します。