

## 10月11日（日）ART SETOUCHI イベント「島のお誕生会」開催 ～こころもからだも深呼吸 はぐたいむヨガ～

瀬戸内国際芸術祭実行委員会（会長：浜田恵造 香川県知事）では、3年ごとの「瀬戸内国際芸術祭」の会期外においても、アートを通して地域の活力を取り戻し、再生を目指す「ART SETOUCHI」の活動に取り組んでいます。

この「ART SETOUCHI」のイベントとして2020年10月11日（日）、豊島で「島のお誕生会」を開催します。島民と来場者の交流の場として月に一度開催し、その月（今回は10月生まれ）に誕生日を迎える人を祝うイベントです。

8か月ぶりの開催となる10月のお誕生会は「～こころもからだも深呼吸 はぐたいむヨガ～」と題し、島キッチンのテラスで「ヨガ」をします。ゲストは香川県在住のヨガ講師、かわだゆきみさん。コロナ禍で知らないうちに緊張していた"こころとからだ"をほぐしましょう。ゆったりと大きく息をすってはいて、のんびりしませんか？



「島のお誕生会」風景（2019年の開催時の写真です。）

### 【「島のお誕生会」概要】

日時 | 2020年10月11日（日）14:00～15:00

場所 | 島キッチン テラス（香川県小豆郡土庄町豊島唐櫃 1061）

※雨天時は、唐櫃公堂（香川県小豆郡土庄町豊島唐櫃 822-1）にて行います。

参加費 | 無料（事前申込不要）

※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用の上、ご参加ください。

<ゲスト紹介>

かわだ ゆきみ

はぐたいむヨガ Hug Time Yoga®

-こどもと大人のためのヨガと瞑想 &English- 主宰

日々の暮らしに生きる心身のセルフケアをヨガを通して学んでいます。小学校での英語指導、アーユルヴェーダを取り入れた食や暮らし方、マインドフルネス瞑想、瀬戸内の島々や自然の中でのヨガなど開催中。

