

Studio 空 Yoga by Aki

～おひさまと共に～



(C) はせくらみゆき

私達の内には、いつも おひさまが いらっしゃいます。
おひさまと共に素敵な日々を過ごしてゆきましょう。
日々感謝しつつ、調和しつつ、ヨガが出来たら最高です。
ヨガを通し、皆さんの心と身体が調和され、素敵なエネルギーに満たされますように。

TOP

日記

ヨガ日記

アシュタガ ヲガ

その他の
ヨガ

レッスン案内

お問合せ

2025年03月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

プロフィール

ヨガスタジオ空

久留米市国分町1544-3
丸博ビル2F

ヨガ by Aki

～おひさまと共に～

ご質問、お問合せ等は、
右上の「お問合せ」より
お願いします。

新着記事

(03/10)[今を、より良い受け](#)

[止め方で～ギターと共に～](#)

(03/07)[光を拡げつつ～スー
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ
～スートラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2023年11月 | [Main](#) | 2024年01月>>

2023年12月27日

今年一年、本当に有難うございました～良いお年を♪

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆[12月クラス](#)☆

おはようございます

水曜日、週半ば。きっと皆さんより、一足
お先に、お休み突入かな。私は、今日から
お休み頂きます。あっという間の2023年～
年末のご挨拶を書きながら、日々の速さを
実感してます。今年、コロナが5類になり、
仕事が通常通りに戻って、いつもの日々の
有り難さ、仕事出来る有り難さを、とても
感じた1年でした。日常は、当たり前では
なく、ギフトなんだな～って、感じてます。
皆さんと一緒にヨガ出来ることに、本当に
感謝です。今年1年、有難うございました。
ブログも、お付き合い有難うございました。

ヨガクラス、お問合せ、ブログ等～全てのお仕事、
今日から、お正月明けまで、お休みさせていただきます。

☆12月27日から、1月4日まで、お休みです。

☆1月5日（金）から、クラススタートです。

☆クラスお問合せや、体験お申し込みは、
1月5日から、受付再開させていただきます。

[スタジオ空&山本公民館&
野中生涯学習センター](#)
(02/28)助け合いつつ～スー
トラと共に～

QRコード



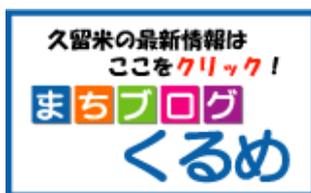
記事検索

検索語句

検索

過去ログ

[2025年03月](#)(4)
[2025年02月](#)(13)
[2025年01月](#)(12)
[2024年12月](#)(12)
[2024年11月](#)(13)
[2024年10月](#)(12)
[2024年09月](#)(12)
[2024年08月](#)(11)
[2024年07月](#)(14)
[2024年06月](#)(12)
[2024年05月](#)(13)
[2024年04月](#)(12)
[2024年03月](#)(13)
[2024年02月](#)(12)
[2024年01月](#)(12)
[2023年12月](#)(12)
[2023年11月](#)(13)
[2023年10月](#)(12)
[2023年09月](#)(13)
[2023年08月](#)(10)



※1月クラス空き状況は、1月にお知らせします。
現時点のクラス空き状況は、12月の空き状況をご
覧下さい。1月クラスも、ほぼ同じです🌟
(空・水曜夜クラスは、満員になりました)

皆さん、今年一年、どんな一年でしたか!?
それぞれの運気の流れが有るので、とても
実りを感じた方も居らっしゃれば、大変な
1年だったと感じた方も、居らっしゃると
思います。どんな1年でも、頑張り切った、
やり切った自分を褒めてあげて下さいね🌟
来年も、一緒に明るい、楽しい1年にして
ゆきたいですね👉一緒に進んでゆきましょう。

今年1年、本当にお世話になりました🌟
来年も、どうぞよろしくお願いします。



2024年～明るい笑顔で迎えましょ🌟
良いお年をお迎え下さいね。

posted by Aki at 08:50 | [Comment\(0\)](#) | [日記](#)

2023年12月25日

皆さん、メリークリスマス～ギータと共に～

12月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、
楽しめました!?!今日は、クリスマスですね。
皆さん、メリークリスマス🌟平日になると、
仕事モード、日常モードになるので、昨日の
うちに、クリスマス気分楽しまれた方が多い
かもですね。私は、またまた、お気に入りの
ハウステンボスを訪れ、イルミネーションと
クリスマス花火を楽しんで来ました🌟花火も
イルミネーションも、本当に綺麗で、大満足
でした🌟しっかり充電し、今週もヨガクラス
頑張ります。皆さん、お待ちしております🌟

今日のギータの言葉

「心の修行

- ・心を常に平静に保つ
- ・温和でいる
- ・話しすぎない、沈黙を守る
- ・自分をコントロールする
- ・清らかな心でいる

心の修行を実践してゆくことで、
美徳が身につき、真の自分に近付いてゆける」

今年も、残すところ1週間となりました🙏
クリスマスが終わってしまうと、その後は、
一気に、新年に向けての空気になります。
気持ちが前のめりになって、安定しづらい
かも知れませんが、そんな時こそ、心の声を聞き、
内を観て、しっかり、自分の舵取りをして
ゆきましょう🙏黙っておく時間を作り、外に
放つエネルギーをセーブして、消耗し過ぎ
ないように、意識してゆきましょう🙏今年最後
まで、元気に笑顔で、自分のやるべきこと、
終わらせたいことと向き合ってゆきましょう🙏

最後は・・・





週末のハウステンボスです。
ほんと綺麗で、華やぎました♥



海外に来たみたいな街並み。
イルミネーションが綺麗で、
寒くても頑張れました（笑）



青いツリーも、私好みでした💕



皆さん、メリークリスマス💕🎄

posted by Aki at 07:50 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年12月22日

88回太陽礼拝、お疲れ様でした〜ギターと共に〜

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉昨日は
毎年恒例の「88回・太陽礼拝」の日でした。
ご参加下さった皆さん、お疲れ様でした💕❤
「最後まで出来んかも〜」って、言われつつ、

皆さん全員、最後まで頑張って下さいました。こうやって、毎年一緒にイベントを楽しめて嬉しいです。このアシュタングの88回だけフォーカスしてるみたいですが、どのラストクラスも、感謝してます💖有難うございます。しっかり身体を使った後は、しっかり休めてあげて下さいね。週末は、クリスマスイブも来ますね～楽しい、満ちた時間を過ごさせて下さいね🌱笑顔いっぱいの、明るい週末を💖

今日のギータの言葉

「ヨガを続けてゆく、極めてゆく上で、自分のやるべきことを達成してゆく上で、仲間はかけがえのない、大切な存在である内なる神様に心を向け、自己探求を続けるヨギー、自分のやるべきことに専念するヨギーは、お互いに啓発し合い、幸せに満たされて生きてゆける」

88回が終わった直後、皆さん、達成感で「わ～やり切った👏👏👏」って、パーっと明るい空気が拡がりました。88回中盤の頃は「まだかな、まだだよ、きついな〜」～そんな空気を感じましたが（笑）💖それでも毎年、きついけど挑戦される皆さんは、本当に素晴らしいし、それを一緒に頑張り、共有、共感出来る仲間が居るって、本当に心強いし、頑張れる力になると思います🌟ヨガにしても、仕事にしても、日々のことにしても、支えて力になってくれる仲間が居ると思います。力を貰いつつ、与えつつ、一緒に、いろんなことを経験してゆけたら嬉しいですね💖一緒に成長してゆきましょ。

最後は・・・





皆さん、今年も、ほんっとにお疲れ様
でした。達成感で、笑顔いっぱいです💖

posted by Aki at 07:26 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年12月20日

クラスがお休みの時は、お家ヨガを～ストラと共に～

12月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今朝も寒いですね。外出される際は、しっかり着込んで、お出かけ下さいね💖水曜&木曜クラスは、11月に5週目までクラスを行ったので、12月は3回です💖なので、今年最後の水曜クラスです。あっという間ですね。ラストみのう、スタジオ空、どちらも頑張ります👉皆さん、今日も楽しみましょ。お待ちしておりますね💖

今日のストラの言葉

「ヨガに真剣に向き合うことで、
心と身体が浄化される
浄化が進むと、苦しみは消え、
内から智慧が輝き始める
物事の真理、本質を感じ、
見極めることが出来る真の智慧
規則正しく、誠実に、
ヨガの練習を行ってゆこう」

ヨガは、心と身体の浄化です💖日常生活で身体には毒素が溜まってしまうし、心にも執着やエゴなどが生じてしまいます🙏今の自分の状態を観つつ、知りつつ、舵取りをしてゆくことがヨガです💖クラスは、今年最後になっても、日常は、いつも通り続き、私たちは、いろんなストレスに直面します。だからこそ、クラスがお休みの週も、無理ない範囲で、お家ヨガしつつ、心と身体を整えてもらえたら、とっても嬉しいです💖

心と身体の声聞くことを忘れず、自分を
ケアしつつ、元気に、今のやるべきことと
向き合ってゆきましょ 🎄

最後は・・・



街中は、クリスマスの雰囲気です🌸
気持ちが華やぎます。忙しくても、
12月の空気を、感じて下さいね🌸

posted by Aki at 07:24 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年12月18日

静かに観て、集中しましょ～ストラと共に～

12月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、
ゆっくりされました🌸私は、年末に向けての
片付けや作業をしつつ、ゆっくりする時間も
作り、お昼間飲兵衛を満喫しました(笑)🌸
しっかり充電し、今週も元気にスタートです。
12月下旬～忙しさでバテないように、心と
身体の声聞きつつ、無理なく過ごしましょ🌸
今週は、水、木、金曜クラスは、今年最後の
クラスになります🌸ほんと早くて、びっくり
ですね。最後のクラスも、しっかり楽しんで、
笑顔でべましょ。皆さん、お待ちしておりますね🌸

今日のストラの言葉

「物事を静かに観る
物事に集中する
心は強くなり、不動のものとなる
本質を見抜く力、
真の自分を見出す力を与えてくれる」

忙しい時こそ、心のスピードは、ゆっくりと🌸
どんと構えて、揺るがない心の方が、物事に
集中出来るし、しっかり観ることが出来ると
思います。意識を内に向け、やるべきことに
専念してゆきましょ。「集中」は、パワフル
です🌸集中出来ると、物事が捗るだけでなく、
なんだか気持ちも、すっきりしてたり。今に
集中しつつ、静かな自分を培ってゆきましょ🌸
私自身、レッスン中に、他のことが浮かぶと、
そっちに心が飛んでしまい、目の前の集中が
切れることが有ります🌸まだまだ修行が必要
ですね(笑)🌸しっかり集中、しっかり専念
～そんな姿勢で、今週もクラス頑張ります👉
自分らしく、目の前のやるべきことに専念し、
一つずつ前に進んで、成長してゆきましょ。

最後は・・・



週末、シュトーレンを焼きました🍷
何年ぶりだろ～ってくらい久々（笑）
シナモンなどのスパイスが大好き
なので、シュトーレンを作りつつ、
スパイスの香りに癒されました🍷



生地がまとまらず、発酵するかな～
って、心配でしたが、無事に発酵し、
分割出来ました。



生地を休ませたのち、成型です🍷

下に敷いてるクッキングシートが
年代物（10年以上、使ってます）
すごい色で、すいません（笑）🍷



発酵させた後、オーブンへ👉



焼けたら、暖かいうちに、たっぷり溶かしバターを塗ります。ドイツのドレスデン地方は、溶かしバターが入った容器に、ぽんっと入れてから上げるそうですが、それは出来ず💦



砂糖を振って、完全に冷めたのちに、粉砂糖を振って、出来上がりです🍯





クリスマスっぽく、ラッピング
してみました🍷パンやお菓子を
焼くのは、楽しいです。嬉しい
「集中」「無心」の時間でした🍷

posted by Aki at 07:22 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年12月15日

しっかり睡眠で元気チャージ～ストラと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆12月クラス☆

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👆今週も
あっという間でした。そして、12月も半ば、
残すところ、あと半月で、今年が終わります。
きっと週末も、お忙しい方が多いと思います🍷
やるべきことを頑張りつつ、心と身体を緩め、
元気にしてあげる時間も、作って下さいね🍷
この時期は、忘年会など多いので、普段より
みんなと楽しめる時間が、増えるかもです🍷
今しか無い時間、華やぐ時間を、楽しまれて

下さいね。皆さん、充実した週末を🍷

今日のストラの言葉

「心に影響を及ぼすもの「睡眠」

睡眠は、無意識ではない

サットヴァ的（光、活力を与える睡眠）

ラジャス的（途切れる睡眠）

タマス的（重く、怠い睡眠）

3つの質の睡眠がある

睡眠でさえ、心、身体に様々な影響を与えている

より良い質の睡眠を取ってゆこう」

気忙しい日々だと、眠りにつく時間になっても、まだ頭が働いてて、交感神経優位になってたり。そうすると「寝なきゃ」と思っても、なかなか寝付けず、寝不足になることが有るかもです💦それだけでなく、年を重ねると、長時間睡眠が難しく、夜中に何度も目が覚めたり。両親も「昨夜は、ぐっすり寝れた」「何度も目が覚め、大変だった」など、報告し合ってます（笑）💦ぐっすり眠れるだけで、身体は緩んで、休まり、新たな日への準備が出来ます。でも、浅い睡眠、途切れる睡眠だと、朝起きた時、疲れが取れてなくて、怠いまま、1日が始まってしまいます💦そうならないためにも、忙しい日々こそ、今の睡眠に意識を向けて、しっかり睡眠を心がけてゆきましょう👉週末、心と身体が満ちるような、そんな睡眠を取って、元気チャージしてあげて下さいね💦

最後は・・・



またまた旅ブログに戻りますが～

先日の和歌山旅行、那智勝浦から大阪に戻る電車は、嬉しいことに、パンダ電車でした。可愛いでしょ❤️



電車の中～座席にもパンダさんが居ました。勝浦を出て、白浜駅に停車したら、駅にもパンダさんが💦





白浜にも行ってみたいくなりました 🍡
いろんなところに行って、いろんな
ものを見て、楽しみたいです。

posted by Aki at 07:39 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年12月13日

肩の力を抜いて、深い呼吸を～ストラと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今朝も寒いですね。身体が冷えないよう、風邪引かないよう、しっかり暖かくされて、お過ごし下さいね。12月も中旬に突入です。街中で、クリスマスの飾り、イルミネーションを見かけ、気持ちが上がります。日々、いろんなところに、人を元気にしてくれるものが、隠れてますね。楽しみを見つけつつ、元気を貰いつつ、今日も笑顔で、今のやるべきことと、向き合ってゆきましょう。皆さん、今日も、ヨガお待ちしてますね。

今日のストラの言葉

「プラーナヤマ『呼吸法・調気法』

プラーナとは、生命エネルギーであり、
全てを支える力である

そして、プラーナヤマとは、吸う息、吐く息、
保息をコントロールすることである

普段、無意識で行っている呼吸を
意識的にコントロールすることで、
プラーナを調整し、エネルギーを流し、
心、身体を完全にしてゆくことができる」

寒いと、肩に力が入り、身体が緊張します。呼吸も浅くなってしまうので、身体に酸素が行き渡らず、流れが悪くなってしまいます。ヨガにご参加の皆さんは「ここに来て、ヨガすると、深い呼吸に戻るから、身体が緩む」って、呼吸の大切さを実感され、深い呼吸を意識されてます。私は、そんな言葉を聞くと、有難いなって思うし、ヨガの大切なところを分かってくれてるなって、嬉しくなります。ヨガしてる時も、してない時も、日々の中で呼吸を意識して、深い呼吸を心がけましょう。忙しい時、一生懸命な時は、呼吸が止まってしまうたり、浅くなってしまうたり～はっと気付いたら、肩の力を抜いて、大きな、深い呼吸を行いつつ、身体に酸素、エネルギーを拡げてあげましょう。自分自身で、心と身体をより良い状態にしてゆかなきゃですね。

最後は・・・





吉野ヶ里 光の響・ライトアップイベント
12月の週末に開催されてるライトアップ。
私は、訪れてないのですが、写真を送って
もらい、吉野ヶ里でも、こんなイベントが
開催されてるって、知りました💡今週末が
ラストみたいです。ほんと綺麗ですよね〜。
興味の有る方は、今週末行かれてみては💡

posted by Aki at 07:33 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

人を観て、自分を観て～ギターと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、ゆっくりされました👉皆さんの、心と身体が元気になれる、そんな週末を過ごされてたら良いなって思いつつ、ブログ更新してます👉週末も、忙しかった皆さんは、バテないよう、体調管理しつつ、お過ごし下さいね👉今週も、あっという間に過ぎてゆきそうです。日々の忙しさで、心がセカセカしないよう、自分の舵取りをしつつ、やるべきことと向き合ってゆきましょ👉今週も、笑顔いっぱいの明るい1週間になりますように👉

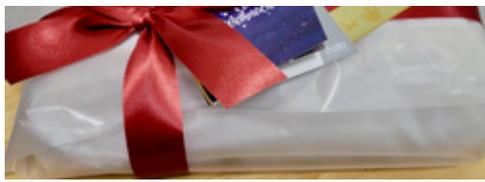
今日のギターの言葉

「人、全てのものは、それぞれの本性により
いろんな想いを抱き、行動している
自分がすぐには変わらないのと同様、
他人を変えようとするのは無理な話である
自分の本性、性質を知り、受け入れ、
自分を向上させてゆくことが大切」

先日のことですが、バス待ちしてた時に、「なんで、あんな物言いするんだらうね」と、後ろのお二人が、共通の知人のことを話されてました。聞こえてくる話を、つい聞いてましたが（声が大きかった👉）物の言い方って、相手に与える印象が、ほんと変わりますよね👉人の内面が、言葉を通し、伝わってゆくので、出来るだけ、柔らかい物言いの方が、与える印象は良いとしても、どんな物言いでも、本性、本質が変わる訳では無いので、内面が伝わってしまうし👉難しいところです。誰かに「こういう風にして欲しい、変わって欲しい」と思っても、自分だって、そうそう変われません。人を変えようとするのは、至難の業で、エゴ的考え、行いですね👉物の言い方だけでなく、向き合う時の態度など～人と接する時には、穏やかに丁寧に～を心がけてゆきたいです。自分自身を向上させて、どんな物言いでも、どーんと揺るがず、おおらかに受け入れてゆけたら良いですね👉

最後は・・・





大好きなパン屋さん・サイラーの
シュトーレンをプレゼントして
もらいました♡



お気に入りのクリスマスの皿に
乗せてみて、クリスマス気分で
記念写真撮りました (笑) ✨



フルーツいっぱい、とても美味しい
シュトーレンでした。袋を開けたら、
スパイスの香りが拡がって、幸せな
気持ちになりました🎄クリスマスを
楽しみにしつつ頂く、シュトーレン。
いろんなこと楽しみつつ、12月を
充実させてゆきましょ🎄

posted by Aki at 07:19 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年12月08日

それぞれの何かを頑張りつつ～ギターと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週もあつという間でした。平日は、仕事に専念👉週末は、オフを楽しみつつ、今年のうちをやっておきたいことを、少しずつ片付けてゆきたいなって思ってます👉師走になって、お忙しい方が多いかも知れませんが、心と身体を緩め、休めてあげる時間も作って下さいね👉忘年会など、飲み会などが増える時期です。胃腸、肝臓に負担かけ過ぎないように（私の課題です～笑）こちら無理することなく、楽しみましょ👉明るいエネルギーに満ちた週末をお過ごし下さいね❤️

今日のギータの言葉

「自分の持っている本質、内なる神様により
また宇宙の大きな力、自然の力により
私達は様々な行動に駆り立てられる
自分のやるべきこと、義務から逃げたくても、
大きな力で導かれ、やるべきことと向き合ってゆく
私達は、自分のやるべき何かを果たさねばならない」

今週は、どのギータも「内なる神様」の力、導き、そんな節を選んでました。先週末の熊野古道の影響かな（笑）👉目の前の全て、今のやるべきことは、楽しいことも有れば、大変なこと、辛いことも有ります。自分が引き寄せ、自分で選んだ経験、ダルマです👉嬉しい、楽しい経験を選んだなら、同じくちょっと大変に思えるダルマも、向き合い、越えてゆかなきゃです👉いるんな力の存在、導きに感謝しつつ、前に進んでゆきましょ。みんな一緒ですね、頑張りましょ👉

最後は・・・

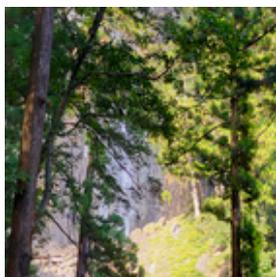




今日も引き続き、熊野をアップしてます。
那智大社の奥には、三重塔がありました。



塔の向こうには、那智の滝が見えてて、
絶景でした。近くで見たくて、歩いて
ゆくと～

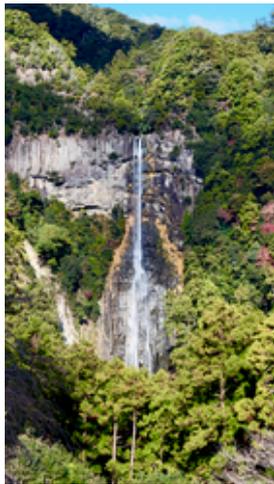




入り口には鳥居が有り、そこから階段で降りてゆきました。



振り返ると、こんな感じです。熊野古道も、那智の滝も、石の階段が多く、足腰必要だな～と感じました💧

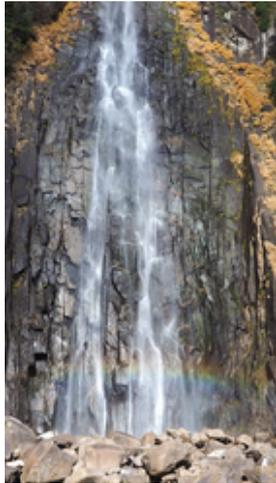


ちょっと遠目から。





階段降りたところから。
もっと近くに行ったら👉👉



綺麗な虹が出てました。パワフルな
滝に、さらに虹まで見れて、本当に
幸運でした❤️しっかりエネルギーを
頂き、満たされました💖虹の写真を
シェアしたかったので、嬉しいです。
他にもお見せしたい写真が有るので、
またいつか、アップしますね💖

posted by Aki at 07:25 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年12月06日

満ちてる神様たち～ギターと共に～

12月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今年は、寒くなるのが
遅かった感じですが、この時期になると
やっぱり、寒いですね🌧️外出される際は、
暖かくされて下さいね💖午前中は、みのう
ヨガですが、冬になると、暖房が効いて
いるか、毎年気になる場所です。今日も
ヨガを楽しみつつ、身体の内から温めて、
代謝を上げましょ🌞寒さに負けないよう、
心と身体を暖かく、強くしてゆきましょ。
皆さん、ヨガお待ちしておりますね💖

今日のギターの言葉

「神々を崇拝すれば、神々のもとへ
祖先を崇拝すれば、祖先のもとへ
悪霊を崇拝すれば、悪霊のもとへ
内なる神様を崇拝して、
内なる神様と繋がってゆこう
人は崇拝するものと1つになれる」

週末、熊野古道を訪れたので、なんとなくこのギータにしてみました🙏昔の人たちは、極楽浄土を願い、伊勢神宮や高野山などを目掛けて、長い距離を歩かれていたんだと思うと、信仰心を感じます。今は、簡単に全国の神社、仏閣を訪れることが出来ます。有難い時代ですよ、でも、きっと、昔の方たちが、長い年月かけて、ようやく到着した時の感動は、私たちじゃ感じられない、素晴らしいものだろうなって、思います💎それも素敵ですよ🙏そうやって、信じる神様、崇拝する何か、内なる神様と繋がることは、心の安定をもたらしてくれます🙏熊野古道の大きな樹々の中を、歩いていると「昔からの人たちの想い、意志も、ずっとここに在るんだろうな」って、感じました🙏八百長の神様～神社仏閣、自然や樹々など、全てに神様が居らっしゃる～そんな思想がある日本。日本人に生まれ、こんな想いを知り、感じる事が出来る機会に恵まれて、有難いなって思います💎満ちている神様に、内なる神様に感謝しつつ、いつもの日々を大切に過ごしましょ🙏

最後は・・・



月曜の熊野古道の続きです。
熊野古道を歩き、到着した
「熊野那智大社」です🍡
赤い鳥居が見えたら、もう
あと少し、階段を登るだけ。
階段を登り切ったら～



立派なお社と、大きな楠がお出迎え。
青空に朱色が映えて、綺麗でした🍡



樹齢850年だそうです。幹が
空洞になってて、幹の内側に
降りて、入ってゆけました🍡



樹の内側から、見上げた写真です。
小さな洞窟のようで、鉄の梯子を
登って、また樹の外に出れました。
大きくて立派な楠の樹～長い年月、
お社を守ってるんでしょうね。

お社を抜けると、三重の塔が有り、
那智の滝へと繋がります。とても
素晴らしかったので、またアップ
しますね。旅ブログ、お付き合い
有難うございます💜

posted by Aki at 07:47 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)