

～呼吸美人を作り出すヨガトリート～

綺麗の土台作り



太鼓のリズムと低音の振動を用いて「感じる力」を高め、
インナービューティーを开花させるスイッチをON！

日程

2015年 6月12日(金)～14日(日)

ご料金

全て2泊3日のご料金となります。5回のヨガクラス、野菜中心のリセット食が5食付いたプランです。

※ファスティングでのご利用も可能です。


【お一人部屋】

スタンダード 58,000円 (税込)

【(お二人) 相部屋】

スタンダード 38,000円 (税込)

スケジュール

1日目	2日目	3日目
	7:00 朝ヨガ 8:00 腸にやさしい朝食 10:00 どっぷリズムック 12:00 綺麗になる・自然食 ランチBOX 14:00 昼寝・セラピー・ ワーク etc… 18:00 お待ちかね♪ ダニーロさんと食べる リセット食ディナー フリータイム	7:00 朝ヨガ 8:00 腸にやさしい朝食 + 最終日のシェアタイム 10:00 チェックアウト 
16:00 チェックイン 16:30 お話+軽いリズムック 18:00 お野菜中心の リセット食ディナー 19:30 メディテーション フローヨガ		

担当講師のご紹介



Danilo Tsuyoshi
ダニーロツヨシ

ブラジル生まれ。プロの和太鼓奏者・藤慶哉氏に師事し、その後数々の舞台や音楽活動を行う。アーティストとして活動する傍ら2008年よりヨガやセラピー呼吸法を実生活にも取り入れ、活動の場を広げる。

太鼓のリズムと呼吸を合わせオリジナルの呼吸法リズムックブリージングを考案し、人生を豊かに生きる呼吸体験を提供している。



富永奈々

ホットヨガスタジオLAVA創業メンバー。9年間LAVAや他スタジオ、サークル等でYOGA指導を経て現在はLAVAインストラクター育成に携わる。Cyndi Lee主催の200時間ティーチャートレーニングでヴィンヤサYOGAを学び、LAVA姉妹店QuanYogaスタジオではジャンベの音でYOGAをするクラスを担当。

リズムックブリージングとは・・・

太鼓のリズムや音楽、香、映像など、五感をフルに使う楽しむアーティストックな呼吸法です。呼吸を用いる事で内側からの美しさを表現し、「感じる力」も高めていきます。実はこの「感じる力」が内側からの美しさスイッチをONしてくれるのです。知識よりも感覚を大切にすることで、誰でも簡単に始める事が出来ます。

【継続して期待できる効果】

「心の状態を整えられる」、「脳波を整えて直観力を高められる」、「血液循環が良くなる」、「集中力が高まる」、「基礎代謝が上がる」、「血圧が下がる」、「考えすぎる人の思考が穏やかになる」、etc…

ご予約は天馬夢公式ホームページ、または下記電話番号までお問い合わせください。



ご予約専用電話：0293-27-3900

公式HP：<http://www.amamu.jp>

住所：茨城県高萩市大能733-2