

～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開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
 <p>16:00 チェックイン</p> <p>16:30 お話+軽いリズムミック</p> <p>18:00 お野菜中心のリセット食ディナー</p> <p>19:30 メディテーション フローヨガ</p>	<p>7:00 朝ヨガ</p> <p>8:00 腸にやさしい朝食</p> <p>10:00 どっぷリズムミック</p> <p>12:00 綺麗になる・自然食 ランチBOX</p> <p>14:00 昼寝・セラピー・ ワーク etc...</p> <p>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</p> <p>フリータイム</p>	<p>7:00 朝ヨガ</p> <p>8:00 腸にやさしい朝食 +最終日のシェアタイム</p> <p>10:00 チェックアウト</p> 

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ミ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。

リズムミ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。