

癒しのヨガトリート

春のやわらかなそよ風の中
やさしい二胡とクリスタルボウルの音色に包まれて
幸せの気付きを体感していきましょう。

幸せのサインを受け取って、心が穏やかに、豊かさを感じるひと時をおすごしください。

スケジュール

17日

- 16:00 チェックイン
- 16:30 オリエンテーション (30分クラス)
2泊3日の始まり～音を感じる体験ワーク
- 18:00 お野菜中心の夕食
- 19:30 音を浴びるヨガ～サウンドヒーリングタイム～ (120分クラス)
美しい二胡と幻想的なクリスタルボウルの気持ちが落ち着く音色を浴びて
内側から感じ取る体験を深めていきます。
より繊細に、幸せのサインに気づく練習をしていきます。



18日

- 7:00 朝ヨガ ～朝の瞑想と簡単なほぐし太陽礼拝～
朝一番の瞑想とヨガのポーズでより思考をクリアに導きます。
- 8:00 腸にやさしい朝食
- 9:00 散歩＋リストラティブヨガの時間 (60分クラス)
春のやさしいそよ風を感じながら、ヨガデッキまで散歩をします。
ご自身の体と対話する時間です。
心地良い所、ちょっと苦手なところを客観的に見ながら
自分自身とうまく付き合っていく学びの時間です。
- 12:00 美味しい自然食ランチ
- 15:00 楽しいトークティータイム
日当たりの良いレストランでプチスイーツと共にすず午後のひとつき。
夕日を眺めながら飾らないナチュラルな言葉が、自然と出てくる体験を
しましょう。
- 18:00 ココロにも体にもやさしい夕食
- 20:00 簡単なほぐしヨガの時間 (30分クラス)
- 20:30 星明りの演奏会
天馬夢の美しく輝く、満天の星空の下で。
優雅で美しい音色を全身で浴びる極上のひとときを。
二胡のうっとりとする優雅な音色が、クリスタルボウルのダイナミックな
響きが普段頑張るあなたを優しく、包み込みます。

19日

- 7:00 朝ヨガ ～朝の瞑想と簡単なほぐし太陽礼拝～
- 8:00 腸にやさしい朝食
- 9:30 チェックアウト

日程

2015年 4月17日(金)～19日(日)

ご料金

全て2泊3日のご料金となります。
5回のヨガクラスに演奏会、野菜中心のリセット食が
5食ついたプランです。
※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】

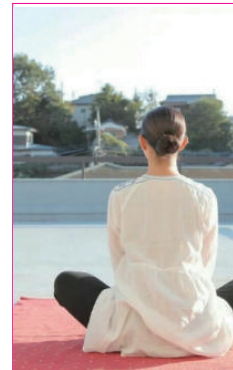
スタンダード 38,000円 (税込)

担当講師のご紹介



酒井 和嘉子
(二胡演奏家・講師)

幼少よりバイオリンに親しむ。
“人間の歌声に一番近い”と
言われる音色に魅了され20
09年より二胡を始める。
上海短期留学を経て、現在、
全国で演奏活動を展開して
いる。



なるこ たえこ
(クリスタルボウル演奏家
・ヨガ講師)

自身の怪我をきっかけにヨー
ガ療法に出会い講師となる。
クリスタルボウル・シンギン
グボウルの演奏家でもあり、
関東を中心に日本各地にてラ
イブやヨガワークショップを
開催している。