



Reika & Risa と行く

ヨガリトリート

～心身リセットの旅～

2019 9.28 (SAT) -29 (SUN)



リトリートの意味は“静養”や“隠れ家”。
 日常生活とは違う環境で、自分自身を見つめなおすこと。
 「日常生活から離れる時間を持つことで心身をリセットして
 日常生活を新たに再スタートするための合宿」という意味で
 使われています。
 現代人はコミュニケーションが希薄であり、
 けれど、自分で考えずともたくさんの情報を得て、
 その情報に振り回されて自分というものを失う人が多々です。
 ただ呼吸する。ただ自分を見つめる。
 その素晴らしさを知って欲しい。
 楽しい温泉旅行の中で、瞑想やビーチヨガ、月礼拝など
 様々なヨガを通して複数の人との繋がりを
 自分の存在価値を感じて欲しい。
 とにかく忙しく頭や体を使っている人にこそ、参加してほしい。
 自分のための時間をつくり、自分と向き合う。
 いつも頑張ってる自分へ最高のご褒美。

そういった想いからヨガリトリートを企画しました。
 ぜひ皆様ご参加ください。

1日目	7:30~8:30	@zen place五反田スタジオ 「優しいフロー」(Reika)
	9:00頃	新宿駅着
	11:00頃	湯河原駅着予定～旅館へ荷物を置く
	11:10~	ビーチへ出発
	11:40~	「ビーチヨガ」(前半Risa後半Reika)
	13:00	昼食
	14:00	Free
	15:00~17:30	@施設
	15:00~15:30	「オープニングサークル」(Risa, Reika)
	15:30~16:10	「ヨガ哲学」(Risa, Reika)
	16:15~17:30	「触れ合いヨガ」(Reika)
	18:30	夕食
	20:00~21:00	@施設 「月礼拝」(Risa)

2日目	5:30~	ビーチへ出発
	6:00~7:00	「ヨガ&瞑想」(前半Reika後半Risa)
	8:00~	朝食
	10:00	チェックアウト
	10:00~15:00	@施設
	10:00~11:00	新月のお願い
	11:00~12:15	「ピッタヨガ(レベル2)」(Risa)
	12:25~12:55	「瞑想」(Risa)
	13:00~14:00	昼食(ヴィーガンお弁当)
	14:00~15:00	クロージング

参加料 19,800円 (税込) / 宿泊代・飲食代・レッスン代込。交通費別

受付 お電話またはスタジオでご予約ください

総合受付 050-5577-5722

マットレンタル/1日 500円 (税込)

※数に限りがあるため、ヨガマットのご持参をお勧めいたします

※スケジュールはイメージです。当日変更の可能性があります。