

バリ島の癒しのウブドで、7つのチャクラワークとヨガ三昧 + バリ島在住のゆーやんガイドによる各チャクラに合わせたアクティビティを堪能します。

共に学び、癒し、遊び、笑い、各チャクラのBodyを超えていきましょう！

★リトリートプログラム★

2/26(日)	午前中11時頃 日本を出発 夕方着 夜 オリエンテーション
27日(月)	午前中 第1チャクラ & 第2チャクラワーク 午後 ウブドの川でラフティング (earth & water) 夕方 ヒーリングハタヨガ
28日(火)	朝 ハタヨガ 朝食後 第3チャクラ 午後 ビーチにLet's go! (希望者のみ) 自由時間 夜 ケチャダンス鑑賞 (Fire)
29日(水)	朝 ハタヨガ 朝食後 第4チャクラ & 第5チャクラワーク 午後 オイルマッサージ (wind & Love) 自由時間 夕方 ヒーリングハタヨガ
3/1日(木)	朝 ハタヨガ 朝食後 第6チャクラと第7チャクラワーク 午後 正装してお寺へお参り&瞑想 (awareness & meditation) シロダーラ 自由時間 夕方 ヒーリングハタヨガ
2日(木)	朝 ハタヨガ 朝食後 チャクラワークをあなたの人生と瞑想に活かす方法 午後 自由時間 21時にウブド発 夜中出発の飛行機に乗る



※3日の午前中に日本着 ※スケジュールは天候や諸事情により変更の可能性あり。

★講師: Masumi 塚原万澄

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士。ヨーガ歴10年。ゆったりしたヒーリングハタヨガ、チャクラワーク、瞑想、マタニティーヨガ、ベビー&ママヨガを、京都、大阪で教えている。5年程前、ヒマラヤヨーガに出会いチャクラワークや瞑想などのヨーガの神秘性を追求している。

★参加費に含まれるもの:

チャクラワーク、ヨガセッション、アナンダコテージ料金(2名1室)、空港とホテルの往復送迎、上記のアクティビティへの送迎、朝食、上記のアクティビティ

[ラフティング、ケチャダンス、オイルボディマッサージ&シロダーラ、お寺での正装衣装]

(※アクティビティは、天候や事情により内容が変わる可能性もあります。もしそうなりましても、同じ様な内容でそのチャクラに合わせたものを用意します)

★参加費に含まれないもの:

バリ空港までの旅費(飛行機料)、お昼ご飯、夜ご飯代(色々な美味しい、安いところに食べに行きたいと思っています)、下記のオプションのアクティビティ、お土産代など

★オプションアクティビティ: (自由時間に希望者のみ/全て先着順5名様まで)

- ・スエディッシュ式全身ボディオイルマッサージ (Masayo)
- ・手相 バリ在住日本人ヒーラー
- ・チャクラ調整 英語/通訳あり
- ・シータヒーリング (Masumi)

★参加費

11/30までにお申し込みしていただいた方は¥85000となります。

それ以降は¥88000です。

★定員16名

宿泊場所/アナンダコテージ

<http://www.anandaubud.com/>

詳しくはHPをご覧ください。

zenvilla.com/yoga/

ヨーガ in 京都 blog

メール masumi@zenvilla.com

