

湯布院・塚原リトリート with オカモトカツノリ

～湯ったりと、こだわりの食・大自然を味わいつくす、少人数2泊3日ヨガリトリート～



☆日時：2011年3月19日(土)～21日(月祝)

☆場所：貸別荘「風の里」大分県湯布院町塚原 1258-3
<http://kzenosato.com/home/>

☆講師：岡本勝則 (I Y C 大阪主宰)

☆スケジュール

都合により変更する場合があります

3/19(土)	15:00	集合 (希望者は別府駅からの送迎あり)	
	15:30-17:00	ヨガ① (ポーズ) ～ヴィンヤサヨガで身体をほぐす～	
	17:30-	夕食をとりながらディスカッション	
	20:00-21:00	呼吸法&瞑想②	
3/20(日)	8:00-10:00	ヨガ③ (ポーズ・呼吸法・座学)	
	11:00-	ランチ(天然酵母パン) その後自由時間	
	17:30-	夕食(お豆腐料理)	
	19:00-21:00	ヨガ④ (リラクゼーション系ポーズと瞑想、座学)	
3/21(月祝)	8:00-10:30	ヨガ⑤ (ポーズ、呼吸法、瞑想) ～自分ペースで味わうマイソールクラス～※	
	11:30-	「オーガニックキッチン&C a f e 自然食ゆうど」ランチ(希望者)	

※マイソールクラス→アシュタンガヨガの指導方法。指導者が自分のペースで練習を行っている生徒に個別指導を行うクラス。

☆参加費：37,600 円

すべてのヨガクラス (ポーズ・呼吸法・瞑想・座学・ディスカッション)、宿泊費 (相部屋)、食事代 (19日夕食、20日ランチ、20日夕食、お茶)、交通費は自己負担となります

※ヨガのみ①3500円 ②2500円 ③④⑤4000円、一泊二日など部分参加を希望される場合はお問い合わせください。

★お申し込み方法

「リトリート参加希望」の件名で以下の内容を下記まで送信してください。

1. おなまえ, 2. メールアドレス, 3. 電話番号 (当日連絡のとれる携帯&緊急時の連絡先)

★お申し込み・お問い合わせ先：yufuin.tukahara.retreat@gmail.com (nao)

*携帯でPCからのメールを拒否している場合は、上記アドレスからのメールが受信できるように設定してください。

*申込メールをいただいたら詳細を返信いたします。4日たっても返信がない場合は、お手数ですが再度送信してください。

*参加募集人数12名程度の少人数制です。お早めの申し込みをおすすめします！

