

自然豊かなバリ島で、ゆっくりと体と向き合う

Iyenger YOGA リトリート in BALI

with 相澤三千代 2017・11・3～11・7



2013年・2016年に行いましたバリ島yogaリトリート(合宿)ですが、今年も11月に、バリ島ウブドで行うことが決まりました。冬本番に向けて体の芯をしっかり柔軟にする時間にしたいと思っています。

自然のエネルギーがムンムンあふれる緑深いバリ島に行かれたことはありますか？

写真のように開放的なフロアで行うyogaは屋内のスタジオで行うyogaとは違い、体のエネルギーを感じやすくなるので、体をメンテナンスしていらっしゃる皆様でも、生活から離れ、ほかの用事のないyogaメインの数日を過ごすことで普段気がつかない体の細部への意識を深めていけます。

今回は前回より自由時間を増やしyoga+旅行の要素が楽しめるスケジュールとしました。朝のレッスンを一本受けてからオプションでホテルを10時に出て4時ごろに戻る一日参加型のツアー（キンタマーニという綺麗な湖のある観光地です）にもご参加いただける日もあります。オプションツアーは参加も自由ですし、サーフィンなどに行っていただくのもいいですね。1日、自由時間が多い日がありますので案をゆっくり練ってみてください。

ホテルから徒歩圏内に、観光客が多数出入りするおいしいカフェやレストランがあり、お散歩がてらに楽しめる安全な立地となっています。物価も安く、素敵なレストランでサンセットを見ながらの夕食や、マッサージもリーズナブルなものから高級なものまで受けることができますよ。

参加のご検討にあたり、日程の調整が大変かとおもいますが、ぜひご検討くださいませ。定員は「入金確認をお申し込み完了」とさせていただきますとさせていただきます。先着25名とさせていただきます。

普段より長く自分の体へ向き合い、全身を丁寧に意識し直すことができるので今後のレッスンがより充実したものになっていきます。さあみんなで、いざバリ島へ！ご参加お待ちしております。