

1day ヨガリトリート

2023年9月30(土) in 慈眼寺

9:00-15:30

参加費 5,000円

禅とヨガを体験しながら日常から離れ、自分自身と向き合う時間を。日頃忙しくしていると気付けないことに目を向けたり、忘れてしまう【大切なもの・こと】を思い出し、本来の自分に還る時間にしましょう。

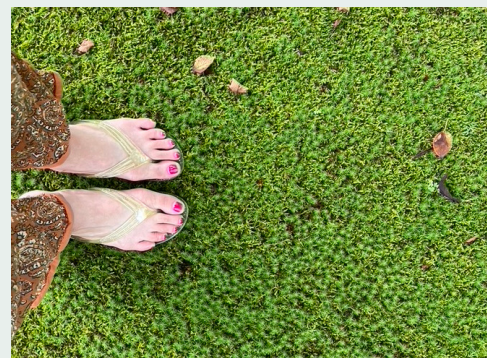


リトリートとは？

ラテン語でRe（後ろに）・Toreat（下がる）という語源から出来た言葉で後退、避難という意味も持ちます。

リトリートは本来自分がいる場所からリフレッシュするために離れる、距離をおくといった意味があります。

非日常的な気分を味わえる場所へ行き、心身をリラックスさせることを目的とした時間の過ごし方です。日本では、「転地療法」と呼ばれることもあります。



1DAYヨガトリート概要



タイムスケジュール

- 8:30 【受付開始】
9:00 チェックイン
～ 坐禅・ワークショップ等
12:00 【昼食】 地元食材を使った精進料理
～ ヨガ・ワークショップ等
15:00 チェックアウト
15:30 【解散】

おひとりの時間で自分自身と向き合う時間の中や、グループワークでアウトプットしていくことで1日を通して改めて思い出す感覚や新しい気付きがあることを願っています。

メインガイド



中島 美里

ever.YOGA&FITNESS代表

十日町出身ヨガトレーナー

当日は皆さんが日常から離れて心地良くお過ごしいただけるようガイドさせていただきます。よろしく願います。

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・お飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・外に寝転ぶ用レジャーシート
- ・足拭きタオル
- ・レインコート・傘など雨具
- ・参加費

※参加費は現金支払いのみです
※貴重品はお持ちいただかないように、各自責任を持って管理をお願いします。

会場住所

慈眼寺

新潟県十日町市本屋敷丁739
(旧中里村。旧貝野小学校近く)

【Google Map】



お申し込み方法

定員：10名様限定

QRコードを読み取りリンク先より必要項目をご記入の上お申し込みくださいませ。



お問い合わせ先

NPO法人ネージュスポーツクラブ

十日町市総合体育館内

担当：関口

TEL：025-752-4377

