



## YOGA RETREAT for MOORADHARA CHAKRA

ムーラダーラチャクラを学ぶ3日間

BASE SURVIVAL INSTINCT



ROOT GROUNDING VITALITY

2016. 1 / 9 (Sat) ~ 1 / 11 (MON)

¥ 68.000 (税込) 定員 25名

アーユルヴェーダに基づく食事・宿泊費込み

クリシュナグルジ指導の元、6つの特別ヨガクラス、理論、哲学、瞑想、呼吸、アーユルヴェーダを含み、総合的にヨガを学ぶ3日間。第一回のテーマは第一チャクラ、『ムーラダーラチャクラ』です。ベースチャクラ、ルートチャクラとも呼ばれ、肉体の基盤となる骨・筋肉・関節を司り、大地にしっかり根をはるよう自分の存在を支え、心身ともに安定させるエネルギーを統括するエネルギーセンターです。インドのアシラムのような合宿スタイルで学んだら、最終日には新潟の名湯・村杉温泉にてリラックス&ヨガ。ヨガを知り尽くした師の元で、ヨガの初心者、経験者、指導者、レベルを超えて共に学ぶ3日間。ポーズだけではない、ヨガの真髄に迫ります。ヨガを全く知らないという方も、是非一緒にヨガを始めてみませんか？

= お得な割引システム =

以下、¥ 10,000 OFF とさせていただきます！

早割	10月31日までにお支払いの皆様
メンバー割	ヨガスパ フリーパス/ドロップインメンバーの皆様
TTC 割	クリシュナ・グルジ ヨガ指導者養成コース卒業生（新潟・金沢）および 2016年 クリシュナ・グルジ TTC 受講生（東京）の皆様



YOGA

今回のテーマはムーラダーラチャクラ



STAY

ヨガスパ合宿スタイル



AYURVEDA

アーユルヴェーダの体質別食事

# 3DAY RETREAT SCHEDULE

3日間のスケジュール

## DAY1

- 13:00 オリエンテーション & 昼食
- 15:00 アーユルヴェーダ式セルフケア  
(セルフマッサージ&シャワー含む)
- 18:30 **YOGA CLASS 1**  
クールダウンプラナヤマ
- 20:00 夕食
- 20:30 **SATSANG** キルタン
- 21:00 聖典ウパニシャッドのストーリー
- 22:30 サウンドヒーリング  
就寝

## DAY2

\*起床～11:00  
“MOUNA” モウナ  
沈黙を守ります

- 5:30 起床
- 6:00 トラタック瞑想 (自由参加)
- 6:30 自由行動
- 7:30 **YOGA CLASS 2**  
マルマポイントヨガニドラ
- 9:30 朝食
- 10:00 自主学習・自由行動
- 11:00 **YOGA CLASS 3**
- 12:30 昼食
- 13:30 消化の為の知識と実践
- 14:00 休憩・自由行動
- 15:00 理論：解剖学的な柔軟性の理解
- 16:30 **YOGA CLASS 4**
- 18:30 夕食
- 19:30 休憩・自由行動
- 21:00 **SATSANG** バクティヨガ
- 22:30 眠りの為のプラナヤマ  
就寝

## DAY3

- 5:30 起床
- 6:00 トラタック瞑想 (自由参加)
- 6:30 **YOGA CLASS 5**
- 8:00 朝食  
出発準備 写真撮影
- 9:30 出発
- 11:00 ♪ 村杉温泉 入浴♨
- 12:00 **YOGA CLASS 6**
- 13:30 昼食
- 14:30 **SATSANG**  
アーユルヴェーダアドバイス
- 15:30 ヨガニドラ  
ヒーリングメディテーション
- 16:30 Q&A 総まとめ
- 17:00 新潟駅へ向け出発

※内容・時間の変更の可能性もございます。  
ご了承ください。

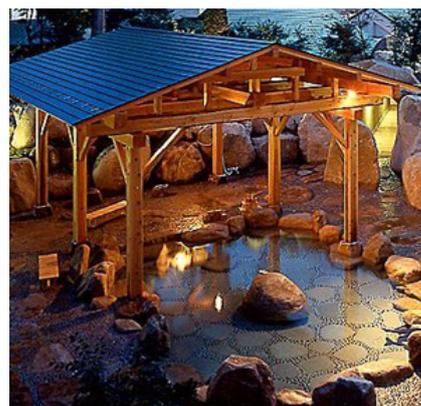
## YOGA CLASS 1 - 6 (75~90min)

ムラダーラチャクラは生存本能、肉体の基盤となる骨・筋肉・関節を司り、体も心も安定した基礎を作るエネルギーセンター。このチャクラを活性化することで、体は強く柔らかく元気になり、感情的にも落ち着いて、常に安心・安定した心でいることができます。ヨガを始めた時に最初に気づくのは自分の体の柔軟性。6つのクラスで段階的に柔軟性を最大限に高めるための知識を学び、アーサナの体の使い方の実践練習を行います。

- 1 アナボリックストレッチ (筋肉を作る運動)
- 2 カタボリックストレッチ (エネルギーを消費していく運動)
- 3 アナボリック&カタボリックコンビネーション
- 4 アナボリックアライメントを学ぶ
- 5 ヨガのスタイルで通常運動をどのように行うかを学ぶ
- 6 ムラダーラチャクラの感情を浄化するグラウンディングのヨガ

## SATSANG (聖なる集い)

ヨガの本当の目的は何か。強く柔らかくバランスのとれた心の為に、哲学的なお話を聞きます。即時に理解ができずとも、師を囲み、志を同じくする仲間が集まり、学ぼうとする集団の意識が理解の力を高め合います。



三日目のお楽しみ

### 五頭温泉郷・村杉温泉 長生館

『国宝級』と言われる良質のラジウム温泉！特に婦人病に効果アリ。まずは2日間頑張った体をリフレッシュ！お昼は新潟の美味しいお米と野菜を使った和の菜食料理をお楽しみください♪新潟駅に向かう道中では瓢湖観光、帰ってくる白鳥の群れを一緒に見ましょう！

## <申し込み方法>

店頭にて、またはHPより申し込みフォームを印刷され、**開催要項説明書、同意条項をよくお読みいただきご署名の上**、下記の宛先に送付くださるようお願いいたします。

## <ご予約・お問い合わせ>

**YOGA SPA yogayuH** 951-8121 新潟市中央区水道町1-5939-37 シーウエスト3

Tel/Fax: 025-201-7092 Mail: info@yoganiigata.jp

## 次回予告

— 2016年、ヨガスパトリートは6回シリーズで開催予定 —  
次回は第2チャクラをテーマに、3月19・20・21日を予定しております！

