



## YOGA RETREAT for SWADISHTANA CHAKRA

スワディシュターナチャクラを学ぶ3日間

CREATIVITY JOY RELATIONSHIP



SEXUALITY BEAUTY AFFECTION

2016. 3 / 19 (SAT) ~ 3 / 21 (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、5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。第二回のテーマは第2チャクラ『スワディシュターナチャクラ』です。セイクラル（仙骨）チャクラとも呼ばれ、創造力、情緒のバランス、人間関係、性エネルギーを統括します。「甘さ」を意味するスワディシュターナ、身の回りに美しさを見出し、人生の彩りや生きる喜びを味わうためのエネルギーセンターです。インドのアシュ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・岩室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	1月20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
リトリート割	2016年 YOGA SPA リトリート参加者の皆様



YOGA

今回のテーマは喜びの第2チャクラ



STAY

ヨガスパ泊・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**
- 20:00 夕食
- 20:30 **SATSANG** キルタン
- 21:00 インド古代聖典からのお話
- 22:30 スワディシュターナダンス  
就寝

## DAY2

- 7:30 起床
- 8:30 スワディシュターナチャクラ  
ヤントラペインティング(自由参加)
- 9:30 朝食
- 10:00 自主学习・自由行動
- 11:00 **YOGA CLASS 2**
- 12:30 昼食
- 13:30 デトックスの為の知識と実践
- 14:00 休憩・自由行動
- 15:00 理論:下腹部の理解とライフスタイル
- 16:30 **YOGA CLASS 3**
- 18:30 夕食
- 19:30 休憩・自由行動
- 21:00 **SATSANG** キルタンダンス
- 22:30 ブラフマチャリアのプラナヤマ  
就寝

## DAY3

- 6:00 起床
- 6:30 **YOGA CLASS 4**
- 8:00 朝食  
出発準備 写真撮影
- 9:30 出発
- 11:00 ♪ 岩室温泉 入浴 ♪
- 12:00 **YOGA CLASS 5**
- 13:30 昼食
- 14:30 **SATSANG**  
アーユルヴェーダアドバイス
- 15:30 Q&A 総まとめ
- 16:30 新潟駅へ向け出発

※内容・時間の変更の場合もございます。  
予めご了承ください。

### YOGA CLASS 1 - 5 (75~90min)

スワディシュターナチャクラは、下腹部に存在し、感情表現、創造性、人間関係、生殖機能に深く関わります。このチャクラが活性化すると、表現豊かに上手に感情を表し、周囲を魅了します。男/女らしさを開花させ、生殖機能を健全に保ち、異性との関係もよくなります。新しく出会う人との信頼関係を築き、バランスのとれた人間関係に喜びを感じます。自分の本質とつながり、自分の気持ちに素直に従い行動し、人生の喜び楽しみを味わうためのチャクラ。5つのヨガクラスではスワディシュターナチャクラを活性し、バランス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): ストレッチフロー
- 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): パワーストレッチ
- 3 アナボリック&カタボリックコンビネーション
- 4 ヨガのスタイルで通常運動をどのように行うかを学ぶ
- 5 スワディシュターナ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。喜びのチャクラ、バランスをとる最も美しい方法はダンス。音楽に合わせて踊り、内側から湧き出る喜びを感じましょう!



三日目のお楽しみ

新潟の奥座敷・岩室温泉 嵐の湯

15種類の薬石を温め、この熱で温泉水を蒸発させます。薬石と温泉に含まれる大量のミネラルが室内一杯に、まるで嵐のように充満しています。この嵐のように充満したミネラルを身体が吸い込みます。お昼は新潟の美味しいお米と野菜を使った菜食料理をお楽しみください!

### <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3チャクラをテーマに、7月16・17・18日を予定しております!

