



～大自然と自分の内側に触れる旅～

Yoga Retreat

ヨガリトリート

In KumKogen hurusatoryokomura

10/29(SAT).30(SUN)



Inner journey to find yourself.

～日常から離れ、大自然の中で自分の内側に還る時間。

大自然からエネルギーを受け取り、心と身体を整えるヨガ漬けイベント。
セルフケア(解剖学)やセルフラブ(ヨガ哲学)など心地よく生きるための座学も盛りだくさん。
さらに、久万高原特産のクロモジを取り入れたアロマ、クラフト、乗馬体験、
久万高原の栄養豊富な野菜を使ったヴィーガンインドカレー、BBQ etc...
ここでしか体験できない、自分と向き合い、楽しめるリトリート。

～schedule～

1日目

11:00 ハタヨガ(芝生ヨガ) ※11時集合
12:00 オープニングセレモニー
13:00 アロマセレクト
14:00 休憩
14:30 日常でのセルフケア(解剖学)
15:00 ヨガ哲学とセルフラブから学ぶマインドセット
15:30 休憩
16:00 料理体験(ヴィーガンインドカレー)・栄養学
17:30 夕食
18:30 入浴・自由時間
20:00 アロマオイルセルフリンパマッサージ
20:30 キャンドルヨガ
21:00 瞑想・内観(ジャーナリング)
21:30 就寝
22:00 消灯

2日目

6:00 起床
7:00 みんなで鼻うがい
7:30 呼吸法・瞑想
8:00 アシュタンガヨガ(初心者でもできる太陽礼拝)
9:00 朝食
9:30 休憩(荷物を和室へ)
10:00 アロマ石鹸作り・アロマオイルスプレー作り
(出来た物はお土産)
11:00 ポニー乗馬体験
12:00 BBQ準備
13:00 BBQ
14:30 片付け
15:30 クロージングセレモニー
16:00 解散



～instructor～



Sachi Kotoho

Yogaspoon主宰 caapa yoga主宰
健康美容食育士 ホディクリエーションセラピスト



Mami

アロマセラピスト
オイルリンパマッサージ

【開催場所】 久万高原町ふるさと旅行村



ふるさと旅行村は、松山坊っちゃんスタジアム10個分以上という広大な敷地内にキャンプ場や
宿泊用ケビン・天文台など様々な設備があります。
久万高原町は四国の軽井沢と呼ばれることもあり、快適な環境の中で自然を感じていただけます。
プライベートコテージはすべて寝具、お風呂、キッチンを完備しており、
別荘のように滞在していただけます！

～price～

¥35,000(宿泊費、食費、体験料全て込み)

ご予約・お問い合わせはSachi、Kotohoどちらかの
LINE or Instagramにご連絡ください。

Sachi Instagram

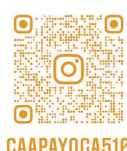


SACHIJIJI.YOGASPOON

Sachi LINE



Kotoho Instagram



CAAPAYOGA510

KotohoLINE

