



FUSAKI BEACH RESORT  
HOTEL & VILLAS



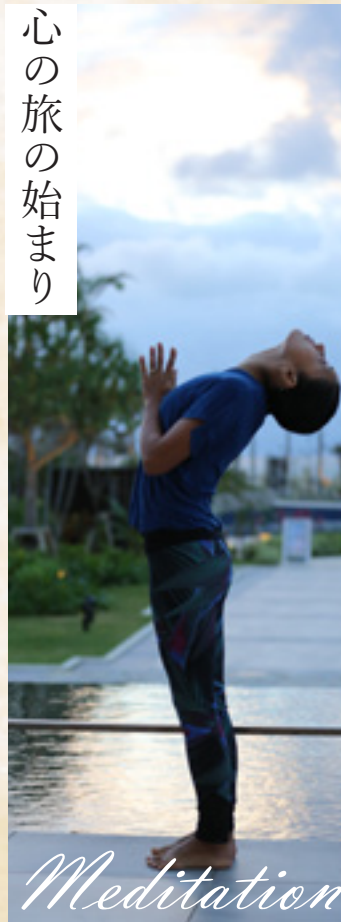
FUSAKI BEACH RESORT  
Yoga Retreat Village, kSaNa

# Wellness Retreat 2020

ヨガと旅する、  
自然に還る—  
身体も心もエネルギーに満ち、  
本当の自分を取り戻す、そんな旅にでませんか？



ご予約・お問合せ  
ヨガリトリートヴィレッジクシャナ  
〒907-0024 沖縄県石垣市新川 1585-4  
tel\_0980-87-5128(石垣島校)、045-309-7293 (たまプラーザ校)  
Mail\_retreat@ksana-yoga.com



# FUSAKI BEACH RESORT × Yoga Retreat Village, kSaNa

## Wellness Retreat 2020

ご宿泊  
FUSAKI BEACH RESORT

ご旅行代金 (おひとり様あたり)  
2名様1室利用 31,000円 (kSaNa 会員)、36,000円 (一般)

\*すべてのリトリートプラン共通価格となります。

\*1名様でご利用の場合、別途 10,000円 の追加料金をいただきます。

\*旅行代金に、ご自宅から南ぬ島 石垣空港までの交通費は含まれておりません。



### Meditation —心の旅のはじまり—

メディテーションとは、マインドをコントロールすること。それは、心の解放です。

自由になった心はあるがままに澄みわたり、“本当の自分”を取り戻します。

日常から離れた南の島で身も心も開放する、内なる旅へ出かけてみませんか？

1日目 2/22 (土)	フサキビーチリゾート チェックイン 15:00 から	フロント集合 16:10	専用車で移動	ヨガクラス 16:30 から 18:00	専用車で移動	ホテル泊
食事						
無						

### ヨガクラス AUN bell Healing & Meditaion

ゆったりと身体をほぐすリラクゼーションポーズ、AUN ベルを使ったヒーリングメディテーションを行います。

AUN ベルではプラティヤハハラ (感覚制御) と呼ばれるヨガの手法を用い、聴覚を解放する体験をします。

2日目 2/23 (日)	フロント集合 6:20	専用車で移動	ヨガクラス 6:45 から 8:15	専用車で移動	ホテルにて 朝食	朝食後自由行動	フロント集合 17:10	専用車で移動	ヨガクラス 17:30 から 18:30	専用車で移動	ホテル泊
食事											
朝											

### 朝 Relaxation & Meditation

身体をほぐす穏やかなアーサナにより心と身体を整え、メディテーションにより自分と向き合う特別な時間。

心身の深いリラクゼーションを体験します。

### 夕方 Chakra Meditation & Chanting

伝統的なヨガテクニックであるチャクラ瞑想とチャンティングで、思考や感情を鎮め、より深い静けさへと導かれる時間。

日常の喧騒や内側の慌ただしさを解放され、自由になる瞬間を味わえます。より深い浄化を行い心身を癒す体験を。

3日目 2/24 (月)	フロント集合 6:20	専用車で移動	ヨガクラス 6:45 から 8:15	専用車で移動	ホテルにて 朝食	チェックアウト 11:00
食事						
朝						

### ヨガクラス Pranayama & Meditation

心身を緩めるリラクゼーションポーズや呼吸法によって、心・身体・呼吸を整え、

より深い瞑想へと導くメディテーションを体験。



### Sleep Well —明日が変わる良質な眠りへ—

“心地よく眠れない…”それは、エネルギーバランスの乱れかもしれません。ヨガで心身のバランスを整えることで、その乱れを改善していくリトリートへ。良質な眠りは身体に活力を、心に安寧と聡明さを与えます。

1日目 3/2 (月)	フサキビーチリゾート チェックイン 15:00 から	ウェルカムディナー 18:00 から	フロント集合 20:10	ヨガクラス 20:30 から 21:30	ホテル泊
食事					
夜					

Relaxation — 月明りと星空の下、心と身体を緩めるリラクゼーションポーズで芯から癒されるヨガを体験。  
& Healing — ※雨天時は Yoga Retreat Village, kSaNa での開催となります。

2日目 3/3 (火)	フロント集合 6:40	専用車で移動	ヨガクラス 7:00 から 8:00	専用車で移動	ホテルにて 朝食	朝食後自由行動	フロント集合 17:10	専用車で移動	ヨガクラス 17:30 から 19:00	専用車で移動	ホテル泊
食事											
朝											

### 朝 Surya Namaskara

朝陽と共に目覚め、澄んだ空気の中で行う伝統的なヨガの練習法、スリヤナマスカラ (太陽礼拝)。心身に響きわたるヨガの恩恵は、1日をよりすっきりと軽やかなものへと導きます。

### 夕方 Yoga Nidra

穏やかなリラクゼーションポーズの後、ヨガニードラを行います。“寝た瞑想”と呼ばれるヨガニードラによって、心身の深い弛緩をもたらします。

3日目 3/4 (水)	朝食 6:30 から	チェックアウト 11:00
食事		
朝		



### Detox —春を迎える浄化の旅—

ヨガやアーユルヴェーダにおいて、春は浄化の季節。冬に溜め込んだ古いものを手放すとき。伝統的なクリアヨガ (デトックスのためのヨガ) のメソッドを織り交ぜながら、石垣島の自然豊かな海から浄化のエネルギーをいただきます。

1日目 3/14 (土)	フサキビーチリゾート チェックイン 15:00 から	フロント集合 17:40	ヨガクラス 18:00 から 19:00	ホテル泊
食事				
無				

### ヨガクラス Beach Yoga

美しい夕陽、蒼い海で自然のエネルギーを浴びながら行うビーチヨガで、心身の浄化を促すヨガを体験。

※雨天時は Yoga Retreat Village, kSaNa での開催となります。

2日目 3/15 (日)	フロント集合 6:20	専用車で移動	ヨガクラス 6:45 から 8:15	専用車で移動	ぬちぐさカフェ にて朝食	朝食後自由行動	ホテル泊
食事							
朝							

### ヨガクラス Vinyasa Flow and KRIYA yoga

浄化のエネルギーを高めるヴィンヤサで心身を整え、鼻の浄化メソッドであるネティを体験。

クラス後は、スタジオ併設のぬちぐさカフェにて浄化を高めるサットヴァ朝食をお召し上がりいただけます。

オプションコース ミネラル浴 60分 ¥2,500

<ソルトスパ美塩>にて八重山の美海から抽出した高ミネラル水を活用した世界初の [ミネラルテラピー] で心身のやすらぎを体験。

3日目 3/16 (月)	フロント集合 6:20	専用車で移動	ヨガクラス 6:45 から 8:15	専用車で移動	ホテルにて 朝食	チェックアウト 11:00
食事						
朝						

### ヨガクラス Detox Yoga

ツイストを中心とした浄化力を高めるポーズで、内側から体を温め、老廃物の排出を促します。

軽くなった身体によって、心も健やかなものへと導かれ、心身共にリフレッシュ。