



ヴィンヤサを愛する yogi のための 研鑽 3 日間トレーニング

YACEP 研鑽ショートトレーニング合宿

3.11 fri. - 13 sun.



“ ヴィンヤサを磨く ”

ヨギーたちから愛されるヴィンヤサヨガ。
それは、呼吸によって身体と心が繋がる、
ヨガの真骨頂だからこそ。



この研鑽トレーニングで、その体験を深め自分のヴィンヤサスキルを向上させるもよし、
インストラクターとして、ヴィンヤサクラスのリードを磨くのもよし。

ヴィンヤサはやみくもにポーズを繋げるのではなく、呼吸を理解すること、アーサナを深く学ぶこと、
そして、ダイナミックなフローのなかでも、自身の呼吸をコントロールする術を知ること、始まります。

ヴィンヤサを愛するヨギーのための研鑽3日間トレーニング



■ 日程：3月11日(金)～3月13日(日) 2泊3日

■ スケジュール：



3/11(金)	14:00	チェックイン
	15:00 - 17:00	ヴィンヤサトレーニング
	17:30	ヨギーのためのベジタリアンディナー
3/12(土)	6:30 - 9:30	アーサナプラクティス (vinyasaヴァージョン)
	9:30 - 10:30	島野菜 & フルーツのサットヴァ朝食
	11:00 - 12:30	ヴィンヤサトレーニング
	12:30 - 14:30	アーユルヴェーダの南インド菜食ランチ
	15:00 - 17:00	ヴィンヤサトレーニング
3/13(日)	17:30	ヨギーのためのベジタリアンディナー
	6:30 - 9:30	アーサナプラクティス (vinyasaヴァージョン)
	9:30 - 10:30	島野菜 & フルーツのサットヴァ朝食
	11:00	チェックアウト

■ YACEP対象：TTP6時間 + TM5.5時間

■ 参加費： **一般** ロフト 66,000円 / 洋室 70,400円 / 和室1名 73,700円

クシャナ登録インストラクター ロフト 60,500円 / 洋室2-3名 64,900円 / 和室1名 68,200円

【料金に含まれるもの】 宿泊費、施設利用料、リトリートヨガクラス、レギュラーヨガクラス、ヨガセラピーに基づく食事 (朝食2回、昼食1回、夕食1回) ※航空券は料金に含まれません。別途ご予約が必要となります。

■ 定員：14名 (最小催行人数 4名)

■ 開催場所：Yoga Retreat Village, kSaNa (沖縄県石垣市新川1585-4) <http://yoga.okinawa>

ご予約・お問い合わせ **TEL** 045-309-7293 **Mail** reserve@ksana-yoga.com

※ご不明な点などございましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。