



2025. **5.9** fri. — **11** sun.

自身の呼吸を知り、その先へ進む

呼吸法を学ぶ **3**日間 — プラーナヤーマリトリート —

呼吸法の練習をしてみませんか。ヨガの修習を進めていく中で、アーサナの次に深めていきたい呼吸法。呼吸法はなんとなく知っている、やったことはあるけど、深めるにはどうしたら？とお悩みの方も多いのでは。今回は2泊3日で、呼吸法の実践練習をはじめていきましょう。

基本のアーサナであるタダーサナを習得することで、自分のカラダのくせを知ることができるように、基本の呼吸を練習、マスターしていくことで自身の呼吸を知り、そのコントロールへと進んでいきます。ポーズ中の呼吸と、呼吸法は別物。そして、呼吸法もポーズ同様さまざまな種類があり、恩恵もさまざまです。いくつかの呼吸法を講義と実践を交えながら、練習方法を学んでいきます。

吸う、吐くというシンプルなりズムの中に隠れた、奥深い恩恵を体験できる、リトリートへ！

[*クシャナプラスタの方は、プラスタ価格&プラスタ限定のオンライン受講も可能です。](#)

真っ新な
“私”に還る
ヨガ旅へ

Yoga Retreat Village, kSaNa

呼吸法を学ぶ3日間

— プラーナヤーマリトリート —

■ 日程: 2025年5月9日(金)～5月11日(日) (2泊3日)



●呼吸法クラス×3回
【講師】長島 千比呂



●朝ヨガクラス×2回
【講師】長島 千比呂



●ネティ体験×1回



●朝食×2回

■ スケジュール:

[食事]

5/9(金)	14:00	チェックイン	—
	14:30 - 16:00	呼吸法クラス(講義・実践) *プラスタ限定オンライン受講可能(有料3,850円)	
5/10(土)	7:00 - 8:30	朝ヨガクラス	朝○ 昼× 夕×
	8:30 - 9:00	ネティ体験	
	9:00 - 10:30	朝食	
	10:30 - 12:00	呼吸法クラス(講義・実践)	
	12:00 -	フリータイム	
5/11(日)	13:00 - 14:15	レギュラークラス ※自由参加 ※受講費無料	朝○ 昼× 夕×
	7:00 - 8:00	朝ヨガクラス	
	8:00 - 8:30	呼吸法クラス	
	8:30 - 9:30	朝食	
	10:00 - 11:15	レギュラークラス ※自由参加 ※受講費無料	
	12:00	チェックアウト	

■ 参加費: (税込)

	マスター・ゴールド	会員	一般
洋室(2・3名1室)	70,400円	73,700円	77,000円
和室(1名1室)	73,700円	77,000円	80,300円

【料金に含まれるもの】 宿泊費、施設利用料、呼吸法クラス(3回)、朝ヨガクラス(2回)、ネティ体験(1回)、朝食(2回)、レギュラークラス(2回)

【料金に含まれないもの】 施設までの交通費

■ 申込締切: 2025年4月30日(水)

早割申込割引 4月1日(火)までのお申し込みで、表示金額から3,000円引き! プラスタなら5,000円引き!

■ 定員: 8名(最小催行人数4名)

■ YACEP対象: TTP6.5時間



■ 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

Yoga Retreat Village, kSaNa ヨガリトリート ヴィレッジ クシャナ

TEL 0980-87-5128

Mail retreat@ksana-yoga.com