



身体を癒し心の静寂を見つめる

Yoga Retreat Village, kSaNa 2024. **6.7** fri. — **9** sun.

# 瞑想を 磨く 3日間

**瞑** 想を深める2泊3日のヨガ  
リトリート。伝統的なヨガの  
こころのコントロール法である  
AUN瞑想やSOHAM瞑想を練  
習していきます。外に向かいがちな  
心を自分の内に留め、心の静寂を見  
つめる体験をします。

瞑想が初めてという方も、瞑想を  
もっと練習したいという方も、自然  
に包まれた Yoga Retreat Village,  
kSaNa 石垣島のスタジオで唯一無  
二の体験を。

朝ヨガで身体を整え、呼吸法でエ  
ネルギーの流れを整える。そして、  
自然と一体になるスタジオの空間を  
ひとりじめにした贅沢なオイルト  
リートメント。体も心も解け、生ま  
れたばかりのような真つ新な「私」  
に還るヨガ旅へ。

ご予約・お問い合わせ [TEL 0980-87-5128](tel:0980-87-5128) [Mail retreat@ksana-yoga.com](mailto:retreat@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。



真っ新な  
“私”に還る  
ヨガ旅へ

Yoga Retreat Village, kSaNa

# 瞑想を磨く3日間

— 身体を癒し心の静寂を見つめる —

■ 日程：2024年6月7日(金)～6月9日(日) (2泊3日)



● 瞑想クラス×3回  
【講師】長島 千比呂



● 朝ヨガクラス×2回  
【講師】長島 千比呂



● オイルトリートメント60分×1回  
【セラピスト】Yuko



● 朝食×2回

## ■ スケジュール：

[食事]

6/7(金)	14:00	チェックイン	—
	14:30 - 16:00	瞑想クラス <b>プラスタonline</b>	
	16:30 - 19:00	オイルトリートメント(60分) または フリータイム	
6/8(土)	7:00 - 8:00	朝ヨガクラス	朝○ 昼× 夕×
	8:00 - 8:30	瞑想クラス	
	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 - 19:00	オイルトリートメント(60分) または フリータイム	
6/9(日)	7:00 - 8:00	朝ヨガクラス	朝○ 昼× 夕×
	8:00 - 8:30	瞑想クラス	
	8:30 - 9:30	朝食	
	10:00 - 11:00	オイルトリートメント(60分) または フリータイム	
	11:00	チェックアウト	

**プラスタonline** \*プラスタ限定でオンライン受講が可能なクラスです(有料3,850円)

## ■ 参加費：

	マスター・ゴールド	会員	一般
洋室(2・3名1室)	64,900円	67,100円	69,300円
和室(1名1室)	68,200円	70,400円	72,600円

**早割申込割引** 4月7日(日)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!**

【料金に含まれるもの】 宿泊費、施設利用料、瞑想クラス(3回)、朝ヨガクラス(2回)、オイルトリートメント60分(1回)、朝食(2回)  
【料金に含まれないもの】 施設までの交通費

■ 定員：8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

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](mailto:retreat@ksana-yoga.com)