

— 身体を内から温める **温活** の3日間 —

❀ 冬養生ヨガリトリート ❀



ASANA



PRANAYAMA



HERB



TREATMENT



2025.12.19 (金) - 21 (日)



アーサナ & 呼吸法で自身で内側から温める力を養い、
古くから伝わる自然療法を取り入れ冬を迎える準備を整えるヨガリトリート。

末端冷えを解消する巡りのヨガクラスや内側から温めるアーサナ & 呼吸法で、
外側からだけでなく自分を内側から温めてあげる体験を。

島の食材を使った身体を温める特別な朝食もご用意。

滞在中はもちろん、自宅に戻ってからも役立つ「ハーバルボールづくり体験」&
「セルフケア講座」には石垣島に自生しているハーブを使っていきます。

さらには、スタジオを貸切り開放感に溢れる贅沢な空間での

「選べるトリートメント」で心身を回復させる。

関東や本土に比べて穏やかな温かさが残る石垣島で、

たっぷりと温めて癒す2泊3日。

真っ新な
“私”に還る
ヨガ旅へ

ー身体を内から温める温活の3日間ー

冬養生ヨガリトリート



■日程：2025年12月19日(金)～12月21日(日) (2泊3日)



●ヨガクラス×2回
[講師] 長島 千比呂



●ハーバルボールWS×1回
[講師] Makoto



●トリートメント45分×1回
[セラピスト] Makoto



●朝食×2回

■スケジュール：

			[食事]
12/19(金)	14:00	チェックイン	
	15:00 - 16:00	ハーバルボールWS ～ハーバルボールづくり体験&セルフケア講座～	ー
	16:30 -	選べるトリートメント(45分) または フリータイム	
12/20(土)	7:00 - 8:30	ヨガクラス【末端冷えを解消する巡りのヨガ】	朝○
	8:30 - 9:30	朝食 ～ほっこり温まるジンジャー & 人参スープ～	昼×
	10:00 - 11:15	レギュラークラス ※自由参加 ※受講費無料	夕×
	12:00 - 17:00	選べるトリートメント(45分) または フリータイム	
12/21(日)	7:00 - 8:30	ヨガクラス【内から温めるアーサナ&呼吸法】	朝○
	8:30 - 9:30	朝食 ～冬養生ハーブ入りほろほろジュシー～	昼×
	10:00 - 12:00	選べるトリートメント(45分) または フリータイム	夕×
	13:00	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)	60,500円	63,800円	67,100円
和室(1名1室)	63,800円	67,100円	70,400円

【料金に含まれるもの】宿泊費、施設利用料、ヨガクラス(2回)、ハーバルボールWS(1回)、選べるトリートメント45分(1回)、朝食(2回)、レギュラークラス(1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12月5日(金)

早期申込割引 11月21日(金)までのお申し込みで、表示金額から 3,000円引き!

■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 クサナ

TEL 0980-87-5128

Mail retreat@ksana-yoga.com