



SUNDĀRI

9月分 SUNDĀRI YOGA クラス スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
定休日	15:00-16:15 cordinate hormon 講師：megumi	19:00-20:15 スンダリ ペルヴィス 講師：jickey	11:00-12:15 Yinヨガ 講師：aki	11:00-12:15 スンダリ デトックス 講師：moko		11:00-12:15 ビギナー 講師：jickey
			19:00-20:15 アーユル ヴェーディック 講師：lisa			15:00-16:15 アンチエイジング 講師：rika

※事前の連絡なしに、担当講師が変更されることがあります。

YOGA リトリート in 伊豆北川温泉

望水仲秋の名月

9月22日(水)～23日(祝) (1泊2日)

**担当インストラクター: lisaさんです。
9/23(木)の通常クラスは、クローズいたします。**



内容：

1日目:アーユルヴェーダ座学でドーシャチェックを行い、自分のドーシャについて把握して頂きます。ドーシャについてのレジュメ配布致します。(内容:ドーシャ別、呼吸法、ポーズ、ライフスタイルについて スンダリのエッセンシャルオイルのご紹介などもご紹介させて頂きます)

1日目夜:簡単なメディテーション後、就寝前用リストラティブヨガをお楽しみ頂きます。

2日目:朝食前にしっかりヨガ&メディテーション(雨天以外は外ヨガ:ドーシャ別お勧めポーズご紹介)で朝のエネルギーを体に取り込んで頂きます。

費用：

2名1室 1名様 38,000円(税抜)39,900円(税込)

3名1室 1名様 36,000円(税抜)37,800円(税込)

4名1室 1名様 33,000円(税抜)34,650円(税込)

※現地集合の為、交通費は別途負担になります。

※最小随行人数(8名)に満たない場合は中止になることがあります。

※お友達やご家族等、2名様以上でお申し込み下さい。

※詳しくは、セラピストにお問い合わせください。