

海 YOGA 合宿

2019@ 内海



久しぶりの海ヨガ合宿企画です♪ 宿泊先は今春オープンしたばかりのスタッフ久米先生が女将をつとめる内海のやどかり☆海ならではの砂浴デトックス体験や砂浜で大自然と調和しながらのヨガ。夜は外でのバーベキューも楽しんで内容盛り沢山です。宿泊は難しいという方は日帰り単発受講も可能です。スタジオでのレッスンとはまた違った楽しさが味わえる海 YOGA! ご参加をお待ちしております。担当 junko& 小原

【スケジュール】

9月15日(日)

午前はやどかりマーケット開催中!
是非お立ち寄りを♪

13:00 やどかり集合

13:30-16:30 ①砂浴体験

17:30-18:30 ②サンセットヨガ(海岸)

19:00-21:00 夕食(バーベQ)

21:00-22:00 ③キャンドルナイトヨガ&瞑想

9月16日(月祝)

7:00-8:00 ④サンライズヨガ(海岸)

8:00-10:00 時の森で朝食

10:30-11:45 ⑤ムドラヨガ

12:00 現地解散

内海の絶景ポイント!
最高の隠れ家です。

【雨の場合のスケジュール】

9月15日(日)

13:00 やどかり集合

13:30-14:30 ⑥ハタヨガ

15:30-16:30 ⑦ハーバルケア

16:30-18:30 ⑧歪み修正ヨガ

19:00-21:00 夕食

21:00-22:00 ⑨キャンドルナイトヨガ&瞑想

9月16日(月祝)

7:00-8:00 ⑩モーニングヨガ

8:00-10:00 朝食

10:30-11:45 ⑪ムドラヨガ

12:00 現地解散

合宿費用 一泊二日2食付き 16,000円(ヨガクラス4本+砂浴)

単発参加①3,000円。②~⑨各2,000円。食事代別途。

合宿先及び集合先 GUEST HOUSE やどかり 愛知県知多郡南知多町内海山尾 81-1

TEL 080-9481-8472

現地まで車の相乗り希望者は事前にお申し込みください。ガソリン代、高速料金を人数で割ります。

申し込み方法:メールにて

宛先「info@shounan-shyz.com」

件名「海ヨガ合宿」

本文「①お名前 ②お電話番号 ③宿泊又は①~⑪のコース選択」

お振込完了を持ちましてお申し込み確定とさせていただきます。

単発受講の方は当日払いです。

【お振り込み先】 三菱東京UFJ銀行 上前津支店 普通 1619344 オハラセツコ

【宿泊をキャンセルされる場合】 2~7日前30%、前日と当日100%のキャンセル料がかかります

最低遂行人数13人 ※お申し込みが10人に達しなかった場合は中止させていただきます。

主催 湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL052-253-5515 MAIL info@shounan-shyz.com HP http://shounan-shyz.com