

## 『リトリート』とは、

もともと「隠れ家」や「避難所」の意味がありました。最近では、日常生活から距離を置き、普段と違った環境や時間の中で心身ともに開放リフレッシュ、優しい気持ちで自分と向き合う為の時間を過ごし、そしていつもの日常に戻った時に新しい気持ちで再スタートするための旅・合宿の様な意味で使われています

## なぜハワイなのか、

マナといわれる自然のエネルギー溢れるハワイ。日本とは違う空気、人、時間の流れや自然のエネルギーに触れ、いつもとは違う方に五感を使うことで、自分の中での何か新しい発見や繋がりに気づくきっかけになる場所なのではと思います



## オアフ島



### リトリート&お薦めオアフ

ワイキキ

カハラ

ダイヤモンドヘッド

カイルア

マノアの滝

モアナルア・ガーデンズ

コーコークレーター

ワイマナロビーチ

サンドバー

ウルポヘイアウ

ファーマーズマーケット

### ハワイヨガリトリートお問合せ

Wave Yoga studio

E-mail: waveyoga.studio@gmail.com

## HAWAII YOGA RETREAT

with Wave Yoga



大きな空、心地良く吹く風、青い海  
都会の喧騒から離れ  
静かに流れる瞬間の中で  
自然の音や香り、色や風景を  
感じてみませんか

Wave Yoga



## Wave Yoga HAWAII YOGA retreat 3days.

🌻 日程：2020/6/18 - 6/20

🌻 インストラクター：NAMI & Shigeko

🌻 参加費用：99000円(税込) 2019年内までの早期お申込み割引88000円(税込)

🌻 募集人数：15名 (最低遂行人数10名)

🌻 料金に含まれるもの：

3日間のリトリート受講料&移動交通費&入場料、座学(夜)の食事&飲み物代

🌻 料金に含まれないもの：

航空券やホテル代、自由行動中の交通費、食費、アクティブティや観光代、旅行保険等

🌻 お申込み・お問合せ：  
waveyoga.studio@gmail.com

\*現地集合、現地解散です。好きな旅行日数の中にリトリート3日間を入れていただけたらと思います。

リトリート以外のスケジュールのご相談等もお気軽にお問合せください。

飛行機やホテルをツアーでご希望の方は、ツアー会社をご紹介させていただくことも可能です。

# RETREAT SCHEDULE

Wave Yoga HAWAII YOGA retreatでは、参加していただいた皆様に心身ともに開放&リフレッシュしていただき、自分の体や心と向き合っって何か新たな発見に繋がる様なヨガリトリート地や内容を組み合わせました

\*天候や観光地の状況によりスケジュールが変わることがあります

2020/6/18 夕刻～ 夕焼けヨガ&オリエンテーション&哲学

まずは、ヨガで移動の疲れをリフレッシュ。体にたくさんの新鮮な空気を取り入れハワイを感じましょう。目に優しい夕日とともに穏やかな風を感じながらのヨガは、いつものスタジオや都会でのヨガとは違う感覚に触れることができます。

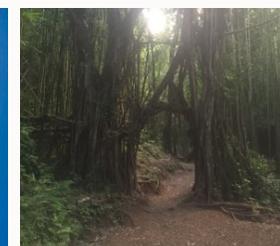
(呼吸法、ヨガポーズ、瞑想/オリエンテーション&哲学 飲食付)



2020/6/19 早朝～夕刻 1日ヨガツアー&観光

朝からホノルルから離れ、もう少しハワイらしい自然に触れながらのヨガリトリート。自然の中でのヨガポーズや呼吸法&瞑想、そしてマントラ(仏教でいうお経のようなもの)でのチャンティング(唱える)もしていきます。トレッキングもあり。

(ヨガ全般、滝、ビーチ、トレッキングなど観光)夜：自由行動



2020/6/20 朝～夜 ヨガ&観光&アフターパーティ

朝に広い空間でのヨガをしたあと、ダイヤモンドヘッドへ登ります。脚を使うことは自身の活力を生み出すことに繋がります。2日目とは違う場所でのヨガリトリート。最後は夕方に呼吸法、ヨガポーズ、瞑想をして軽くなった体と心で最後のひとときを過ごしましょう。

(ヨガ全般、ビーチ、トレッキングなど観光、アフターパーティ)

