



## ヨガ・フォー・ライフ・リトリート 2010年 -3泊より-

ヨガは、健康のためのエクササイズとして大変人気を博しています。正しいヨガの実践は、意識や感性の喚起を通じて、体の再活性、心の平穩、スピリットのヒーリングを促します。

1対1のプライベートレッスンやデイリーグループクラスを楽しみつつ、ヨガの世界に深く浸りましょう。私たちのヨガインストラクターは、ヨガの様々な面をご紹介しますことで、総合的なヨガ体験を提供しています。メディテーション(瞑想)、プラナヤマ(呼吸法)、アーユルヴェーダの浄化法も含まれており、インストラクターが指導するヨガの種類には、ハタ・ヨガ、ヴィンヤサ・ヨガ、陰ヨガ、アシュタンガ・ヨガ、アイアンガー・ヨガがあります。ゲストと共に、個々のコンディションに合ったオリジナルのプログラムを作成し、より良いヨガの実践を目指します。一貫性のある充実したヨガを長く続けられるようお手伝いします。

年齢、能力、経験、病歴、ライフスタイルに関係なく、チバソムのインストラクターは、健康とウェルビーイングへのホリスティックアプローチとして、ヨガに取り組んでいただけるよう指導します。ヨガの実践が、あらゆる面で日々の生活の向上として役に立つでしょう。

## リトリート基本サービス:

- ・プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション (45分)
- ・1泊3食のスバクユージーヌ (到着日は夕食から)
- ・1泊1回デイリーマッサージ (タイ古式、チバソム、インピゴレイティング、リラクシング・フットマッサージよりお選び下さい。)
- ・無料フィジカル・アナライシス (30分) & スキン・コンサルテーション (ご希望の際は事前にお申し付け下さい。)
- ・デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ (1日8クラスよりご自由にお選び下さい。)
- ・ウォーターセラピー・スイートのご利用 (サウナ、スチームサウナ、ジャグジー)

## 宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数:

### 3泊ヨガ・フォー・ライフ:

#### ゲストルームの3泊利用

- 1 プライベート・ヨガ・セッション・
- 1 アシュタンガ・ヨガ (90分)

### 5泊ヨガ・フォー・ライフ:

#### ゲストルームの5泊利用

- 2 プライベート・ヨガ・セッション・
- 1 アシュタンガ・ヨガ (90分)
- 1 プラナヤマ
- 1 チャンティング&メディテーション

### 7泊ヨガ・フォー・ライフ:

#### ゲストルームの7泊利用

- 4 プライベート・ヨガ・セッション・
- 1 アシュタンガ・ヨガ (90分)
- 1 プラナヤマ
- 2 チャンティング&メディテーション

### 10泊ヨガ・フォー・ライフ:

#### ゲストルームの10泊利用

- 6 プライベート・ヨガ・セッション・
- 1 アシュタンガ・ヨガ (90分)
- 1 プラナヤマ
- 2 チャンティング&メディテーション
- 1 シロダラ または 1 アビヤンガ

### 14泊ヨガ・フォー・ライフ:

#### ゲストルームの14泊利用

- 8 プライベート・ヨガ・セッション・
- 2 アシュタンガ・ヨガ (90分)
- 2 プラナヤマ
- 2 チャンティング&メディテーション
- 1 シロダラ または 1 アビヤンガ

\* プライベート・ヨガ・セッションは、下記からお選びください:

ハタ・ヨガ、アイアンガー・ヨガ、ヴィンヤサ・ヨガ、陰ヨガ・フロー (60分)

21泊以上のリトリートもご用意しております。ご希望の際は、お申し付け下さい。

Eメール: [reservation@chivasom.com](mailto:reservation@chivasom.com) or [reserv@chivasom.com](mailto:reserv@chivasom.com)