

ファインディングピース&リーチングバランス
グラウンディング、リバランスング&リチャージング
in 石垣島

ヨガ&気功リトリート (オールレベル対象)

言語：英語&日本語

講師：Maika & Tomer from Yoga Kuukan
(www.yogakuukan.com)

美しい日本の古民家、そして素晴らしい大自然の島のエネルギー、二人の講師がヨガと気功を通して、本来の自分自身ともう一度コネクトするためのお手伝いをします。

4泊5日リトリート(延泊可能)

朝晩のヨガ&気功クラス、昼間のツアーでは島の隠れたパワースポットでの簡単なプラクティスを行う予定です。

日程/10月31日ー11月4日(2019年)

場所/Le Lotus Bleu(沖縄、石垣島、www.lelotusbleu.asia)

参加費/(宿泊費、1日3食含む,ベジ食可能)

シェアルーム:81000円(一泊追加料金8000円)

個人部屋:99000円(一泊追加料金13000円)





日常のストレスから離れ、本来の自分とコネクトする。

Le Lotus Bleuはリトリートに最適な場所です。

本リトリートでは、ヨガ、気功、メデイテーションの3つのツールを連合させながら、私たちの心身と感情のバランスを取り戻して行きます。

プログラムでは、まず自分の中に静けさを取り戻し、今この瞬間を生きること、そしてありのままの自分を受け入れ、身体そのものを光り輝かせていくことを体験していきます。

本リトリートは、ただ単に頑張って練習し更にヨガが上手になることを目指したりするものではありません。そうではなく、素晴らしい大自然からのエネルギーをいただきながら、プラクティスを通し、本来の自分自身と繋がり、自ら持っている能力を発見しそれを伸ばしながら地に足をつけて歩いていく、ということにフォーカスします。

朝晩のプラクティスは美しい畳み部屋にて。さらに日中のツアーでは、石垣島の大自然の中のパワースポットで簡単なプラクティスを行う予定です。もちろんビーチタイム、沖縄の郷土料理も楽しみましょう。ホストしてくださるのは、私達の友人でもあるパトリックと麻依子さん。彼らの素晴らしいホスピタリティーと日本の美しい古民家での滞在。すべての体験がこのリトリートをマジカルなものにしてくれるはずです！

10月31日

15時 チェックイン
16時 オープニングサークル
16時半 ヨガ&気功
18時半 夕食

11月1日

8時から9時 朝食
10時 ヨガ
12時半 ランチ
14時-16時 フリー時間
16時半 気功
18時半 夕食



11月2日

5時半 ビーチにて日の出鑑賞
8時30 ヨガ
11時 ブランチ
12時-16時 石垣西部ツアー (ビーチ、トレッキング、
ビューポイント、アウトドアプラクティス)
17時 気功
19時 夕食



11月3日

8時半

11時

12時-16時

17時

19時

気功

ランチ

石垣北部ツアー（ビーチ、滝、ビューポイント、
アウトドアプラクティス）

気功

夕食 (Live music)



11月4日

8時半

11h

11h半

12h

気功&メデイテーション

ランチ

クロージングサークル

チェックアウト（延泊可能）



その他のオプション（延泊の方対象）

スノーケリング／ダイビングツアー

料理教室

八重山ツアー（竹富島、西表島）

Esalen® マッサージ



講師：Maika & Tomer from YOGA KUUKAN (www.yogakuukan.com)



Tomer プロファイル:

YOGA KUUKAN (タイ、チェンマイ)共同創設者。過去15年に渡りデイリーヨガクラス、プライベートセッション、ワークショップなどを中心に世界各地で指導。様々なヨガスタイルをベースにアライメントとセラピーとしてのヨガを融合させた彼独自のティーチングスタイルを構築。

生まれつき背骨に複数の問題を抱えており、幼少期は何年もの間、肩と背中をサポートさせるための特別な矯正器具をつけての生活を送る。そのためヨガやソマティック・エジュケーションをすでに幼少期に体験することとなる。後に、長い間インドにてヨガを学び、さらに知識を深めるためにドイツに渡りティーチャートレーニングや、世界の中でも最も優れた先生方の率いる数々のワークショップを受講。

これらの深い知識はともかく、何よりも生まれてから今までの彼自身の人生のヒーリングジャーニーこそが、人々にヨガというツールを通し、自己啓発をガイドしながら、各個人にあったプラクティスを提唱していくという現在の彼独自のティーチングスタイルを生み出したと言える。



Maika プロファイル:

日本を離れ、海外での生活が続くこと約15年。現在はタイ、チェンマイにて、パートナーのTomerと共に、ヨガ&気功スタジオ YOGA KUUKANを運営中。

海外滞在中、片耳の聴力を失い、その後、相次いで事故に遭い、首から背中にかけて大怪我を追ったことが本格的に太極拳と気功を練習し始めるきっかけとなる。太極拳と気功は、痛んだ彼女の心と身体をゆっくりと回復し、新たに人生のバランスを見つけていくということの大きな手助けとなる。

その後も、日本を含め世界各国の先生方の指導を受けながら、自ら日々の練習してを続けて行くうちに、呼吸というものがとても重要だということに気が始める。

呼吸を調べていくことこそが、心と身体を調べていくことにつながっていくことを体験。それが後に、彼女のオリジナルの練習方法、気・呼吸法(Chi-Breathing)となる。

呼吸を通して本来の自分を知り、自分の中のバランスを見つけ、心身共に健康な人生を、というシンプルなテーマの元、世界各国から訪れる人々の指導に当たっている。

宿泊: Le Lotus Bleu (www.lelotusbleu.asia)



石垣を愛し、その美しさを皆様とシェアしたいと2012年にLe Lotus Bleuを始めて以降7年島在住のPatrickとマイコがホスト&ガイド致します。

石垣島：日本のトロピカルパラダイス ...

