

アーラティー教室主催 高野山・遍照尊院ヨガリトリート

～自然の中で癒されながら、ヨガというライフスタイルを学ぶリトリート～

2017 年 9 月 22 日(金)～24 日(日) 2 泊 3 日



写真：遍照尊院 HP より

様々な心身のストレスを手放して、ヨガで癒され、心も体もリフレッシュしませんか？

高野山の大自然とお寺の静寂は、私たちに忘れかけていた大切なものを思い出させてくれることでしょう。非日常の環境の中で、今を癒し、未来へとつながる学びと、明日への活力をチャージしましょう。

ヨガの経験がなくても大丈夫です。一人一人と向き合って丁寧にご指導致します。お友達と一緒にでもお一人でもお気軽にご参加ください。

<滞在中のスケジュール> 9月22日(金) (1日目)

時間	内容	場所
15:00～15:30	各自でチェックイン ※部屋は4人部屋で、事前に部屋番号をご案内します	レプション
15:30～16:00	集合と滞在中のご案内	大広間①
16:00～17:30	アーサナクラス（ゆったりとしたシヴァナンダヨガ / オールレベル / 90分間）	大広間①
18:00～19:00	夕食	大広間②
19:00～20:00	入浴など	大浴場
20:00～21:30	サットサンガ（瞑想、キールタン（音のヨガ）、講和など / 90分間）	大広間①
22:00	消灯	各部屋

9月23日（土）（2日目）

時間	内容	場所
5:30	起床	
6:00～7:00	朝のお勤め（お寺にて / 60 分間）	お寺
7:00～8:00	朝食	大広間②
8:30～9:40	「座学」ヨーガやアーユルヴェーダの教えを毎日の生活の中に‘無理なく’取り入れる為のメソッド ～ ヨーガの八支則とヨーガの 5 つの原則～（70 分間）	大広間①
10:00～12:00	「座学＋実技」チャクラ療法の座学とマルマヨガクラス（オールレベル / 120 分間）	大広間①
12:00～13:30	昼食	各自で
13:30～15:00	「座学＋実技」マントラを学ぼう！～学びと実践～（初級者向け / 90 分間）	大広間①
15:15～16:25	チャレンジ！アーサナ（中・上級向けアーサナクラス / 70 分間）または集中した呼吸法の練習	大広間①
16:40～17:40	リラックスヨガ（初・中級向けアーサナクラス / 60 分間）または集中した呼吸法の練習	大広間①
18:00～19:00	夕食	大広間②
19:00～20:00	入浴など	大浴場
20:00～21:30	サットサンガ（瞑想、キールタン（音のヨーガ）、講和など / 90 分間）	大広間①
22:00	消灯	各部屋

9月24日（日）（3日目）

時間	内容	場所
5:30	起床	レプション
6:00～7:00	太陽礼拝、呼吸法、瞑想（60 分間）または朝のお勤め ※自由選択	大広間①
7:00～8:00	朝食	大広間②
8:30～9:00	チェックアウト	
9:00～10:30	アーサナクラス（ゆったりとしたシヴァナンダヨガ / 90 分間）	大広間①
11:00	解散	

※全てのクラスは自由参加です。部分的に欠席して自由時間にしても結構です。徒歩圏内にお寺などの観光スポットが点在しています。

※内容は一部変更される可能性があります。ご了承ください。

<各クラスのご紹介>

アーサナクラス（ヨガクラス）

インドの伝統的なスタイルのシヴァナンダヨガを中心に、体位法・呼吸法・瞑想（リラクゼーション）をバランスよく行います。ほとんどのクラスが初めての方から経験者まで幅広く対応しておりますが、「チャレンジ！アーサナ」のみが経験者対象となっております。自由参加です。

座学

ヨーガを実践する上で机上の学びは大変重要です。今回のリトリートでは、3つの座学を用意致します。

まずはヨーガやアーユルヴェーダの原則を、ヨーガの聖典の教えに従って学びます。「マットの上でも外でもヨガ」を実践するために、ポジティブ思考で良い癖を身につけていくにはどうしたらよいか、日々のライフスタイルについて考えます。そして、難しく考えてしまいがちなチャクラやマルマな

ど、微細なエネルギーが私達の心身にどう影響を与えているかを学びます。そして、みんな大好きチャンティング！マントラの正しい発音の仕方と、それぞれの意味、なぜヨガクラスではマントラを唱えるのかなど、基本的なことを学び実践します。音のバイブレーションにきっと深く癒されることでしょう。

サットサンガ

サットサンガとは、サンスクリット（語）で「純粋なものの集い」という意味です。本来私達一人一人が純粋で、かけがえのない存在なのです。ヨーガアシュラム（ヨガの修行寺）では、朝晩毎日サットサンガを行います。インドのシヴァナンダヨーガアシュラムと同じ形式で、皆で集い、歌い、語り、マントラの音色に身を委ねます。ヨーガの意味の「結ぶ」という意味の通り、音で皆が一つになる、ほっこりとした温かさを感じることでしょう。

朝のお勤めと、スーリヤナマスカーラ（太陽礼拝）、プラーナーヤーマ（呼吸法）、ディヤーナ（瞑想）クラス

一日目の朝は、お寺の住職さんのお話を伺う、「朝のお勤め」に参加します。高野山のエネルギーをたっぷり感じて下さい。そして二日目の朝は、スーリヤナマスカーラ（12の連続したヨガの運動）、プラーナーヤーマ、ディヤーナを行います。Prana（プラナ）とは人生の気、力、エッセンス、Yam（ヤマ ※正確にはアーヤーマ）とは意識をもって制御すること、という意味です。プラーナーヤーマは人生に活力を与え、心身の強さを養います。またプラナをコントロールすることで、マインドをコントロールできるようになります。思考は明晰になり、多すぎる思考は減り、内なる平穏を感じられるようになります。朝のピュアなエネルギーによって、自分（内）と自然（外）が一体となる、至福を味わって下さい。

<その他のご案内>

お部屋について

お部屋は、「三蜜殿」という、畳10畳＋縁側3畳のお部屋を4人でご利用いただけます。庭園を望む和室で、トイレと洗面台がついています。お風呂は大浴場をご利用下さい。尚、部屋割りのリクエストがある場合は事前にお伝えください。1～3名でのご利用をご希望の場合は別途追加料金がかかります。

お食事について

お食事は精進料理です。朝食と夕食が2回、合計4食が提供されます。昼食は各自でお好きなものをお召し上がりください。ゴマ豆腐料理、精進料理、うどん屋さん、カフェなど、近隣の飲食店をご利用いただけます。

お風呂について

弘法大師秘伝の、天然の生薬を煎じ混合した「陀羅尼湯由来」は、古より、肩こり、神経痛、冷え性、リウマチ、疲労回復、ひび、あかぎれ等によく効くとされています。高野山随一と言われる広々とした庭園を臨む大浴場で、日頃のお疲れを癒してください。午後4時半～10時までご利用いただけます。※バスタオルは有料です（1枚200円）

お持ち物

ヨガマット、ヨガウェア（動きやすい服）、ブランケットや暖かい服、筆記用具、バスタオル、その他洗面用具など、必要なものは各自でお持ちください。

場所

〒648-0211 和歌山県伊都郡高野町高野山303「高野山 遍照尊院」TEL：0736-56-2434（リトリートのお問い合わせは Arati 教室へお願いします arati_yoga_ayurveda@yahoo.co.jp（佳美または和代））

付属施設：客室43室 大広間180畳 大浴場 喫茶室 売店 ロビー 食事処 駐車場

チェックイン：15:00 公式 HP：http://www.henson583.com

参加費用

49,020円 税込み（早割あり） ※7月31日までに申込金10,000円をご入金頂くと5%の割引があります
51,600円 税込み（早割なし） ※8月1日以降のご予約には割引は適用されません

金額に含まれるもの：三日間の全てのクラスや座学等アクティビティ、テキスト代、宿泊費（4人部屋に2泊）、朝食2回と夕食2回の4食（精進料理）、遍照尊院ご住職様の講和等

※一泊での参加をご希望の方はご相談ください。

キャンセル料金

8月31日（木）以前のキャンセルの場合：0%

9月1日（金）以降のキャンセルの場合：50%

9月15日（金）以降のキャンセルの場合：100%

※早割のお申込み金10,000円は、キャンセルによる返金は致しかねます。100%戻りませんので、良くお考えの上でお申し込みください。

お申し込み方法

以下の情報を明記の上メールにてご連絡下さい。

①フルネーム

②携帯の番号

③リトリート参加中にご連絡のつくメールアドレス、または頻繁にご利用のアドレス

④早割ご希望の有無（早割を受ける場合は7月31日までに1万円のご入金が必要です（返金不可））

★お申し込みとご入金の締め切りは、**8月31日**です。空きがあればその後も募集を行いますのでお問い合わせください。

★定員に達した場合、ご入金を完了した方から予約を受理致します。可能な方はお早めにご入金ください。ご入金が遅くなると、お席が埋まり参加できなくなる可能性があります。

皆様のお申込みを心よりお待ちしております。

Arati 教室
和代&佳美



Kazuyo Russell（羅宗和代・ラソウカズヨ）：ヨーガ講師/Arati 教室主宰

オーストラリアにてフィットネス&ヨガインストラクターとして9年間活動しながら、現地の日本語新聞にて健康コラムの執筆、Organic セミナーやワークショップのスピーカーや通訳なども行う。2007年に帰国、神戸にてArati YOGA 道教室を始める。現在は神戸を拠点にし、アーサナ（ポーズ）のみに囚われない、生き方としてのヨーガ、その本質と叡智を伝えようと努めている。

インドにて、アーユルヴェーダの上級コースまで受講、更に6ヶ月間、グルクラというインドの古い学びのスタイルによってプライベートの指導を受け、その後クリニックでのインターンシップ等も経験、現在も毎年師を訪れて1か月間のインターンシップ等を経験している。これら十数年間の濃密な学びによって、アーユルヴェーダとヨーガの包括的な知識と経験を深めた。Arati 教室では、ヴェーダの教え、師の教えを忠実に伝えることをモットーとし、伝統的なヴェーダの精神をもって、ヨガクラスの指導や、講座開催、個人のホリスティックヘルスケアコンサルテーション等を行っている。

＜過去のヨガトリートの様子＞

