

# パワースポット伊勢原・大山 YOGA リトリート

(1泊3食 日帰り参加可)

古くから霊山として関東一円の人々に信仰され、親しまれてきた大山。神社に仕えた御師たちが、参拝に訪れる講の人たちの安全祈願をし宿泊のお世話をしたのが始まりで、今でも多くの旅館や土産物店などが軒を連ね参詣者や登山者がこま参道いっばいに賑わいを見せています。伊勢原・大山の大自然を感じながら、日常の喧騒を忘れ YOGA と共に心身のリセットをしませんか。

きっと、あなたの中で眠っていたエネルギーが自然とあふれる事でしょう。

宿泊は1日1組しか泊めない大山阿夫利神社の宮司のお宿「目黒旅館」お食事が美味しいと評判のお宿で頂く精進料理に自然と笑みがこぼれリトリートと共にする仲間との会話を一層彩ります。

日程：10月8日(土) 9日(日)

料金：1泊2日 25,000円

日帰り(両日とも) 8,000円

含まれているもの：ヨガレッスン代・大山阿夫利神社でのお祝い料金・宿泊代(1泊3食) こんにやく作り体験



講師：Scot Hendricks

アメリカ・LAにて共にアシュタンガヨガを指導。ヨガ歴20年以上。

インド、ネパール、日本ほか広くアジアをめぐり

ヨガの哲学を伝えるべく研究し、世界各地においてWSを行っている。

## スケジュール詳細

### 1日目

～09:00 小田急小田原線伊勢原駅北口集合

10:00～11:00 大山阿夫利神社参拝

(宮司さんのお話とお祝いもして頂きます!)

11:00～12:00 ランチ(自己負担)

大山名産の美味しいランチをお楽しみ下さい

12:30～15:00 ヨガのお話とヴィンヤサヨガ

15:15～18:00 プラーナヤーマの練習

胸、ハートを開く、上肢開放のアサナ

肩甲骨と股関節の連動についてのセッション

※日帰りの方はここで帰宅 宿泊の方はお宿へ移動

18:30～19:30 夕食(大山ならではの精進料理)

20:00～22:00 ヨーガスートラ実践部門

メディテーション

※各自自由時間～就寝

※予定は天候等により変更する可能性があります。

### 2日目

6:00～8:00 森林ウォーキング

ヨガ(プラーナヤーマ) ※雨天時は瞑想

8:15～9:00 朝食

※2日目の日帰り参加の方は09:30～のクラスから解散までご参加可能です。現地に直接お越し下さい。

9:30～11:30 ヨガ(前日と違うヴィンヤサヨガ)

※参加者のご希望で陰・陽ヨガに変更可。

11:30～12:30 ランチ(旅館にて軽食)

12:30～14:30 ヨガ(アジャスト練習)

15:00～16:00 大山参道にて自由時間

(お土産を買ったり各自お楽しみ下さい)

16:00～17:00 こんにやく作り体験

(大山の特産、こんにやく作りを体験します)

17:30 各自解散。