

SOWYOGA RETREAT IN KOCHI

ご案内

2020年 SOWYOGA春リトリート

日時

Date;

2020年4月11日(土) 15:00集合

2020年4月13日(月) 12:00解散

Place;

高知県土佐清水市竜串

料金

受講料:

¥50,000

¥45,000(月謝受講中の方)

お申し込みから1週間以内をお願いします。

お振込先:

三菱UFJ銀行 東長崎支店 普通口座 0151229

口座名義 一般社団法人Beyond All

*振込手数料は恐れ入りますが、

ご負担くださいますようお願いいたします。

キャンセルポリシー:

14日-8日前 - 50%

7日前-前日 -100%

尚、返金が発生した場合は手数料を差し引いた金額をご返金いたします。

カリキュラム

4月11日(土)

15:00- 集合・手続き等

16:00-18:00 ヨガアーサナ

18:00-20:00 食事準備・食事

20:00-21:00 夜の集い

21:00 - 入浴・就寝

4月12日(日)

05:30- 起床

06:00-07:00 呼吸法・瞑想

07:00-08:00 Morning Tea

08:00-10:00 ヨガアーサナ

10:00-12:00 食事

12:00-16:00 休憩・アクティビティ*

16:00-18:00 ヨガアーサナ

18:00-20:00 食事準備・食事

20:00-21:00 夜の集い

21:00- 入浴・就寝

4月13日(月)

05:30- 起床

06:00-07:30 Morning Walk

07:30-08:00 Morning Tea

08:00-10:00 ヨガアーサナ

10:00-12:00 食事

12:00- コース終了・解散

*アクティビティ

天候や季節に合わせて行います。

*ヨガ哲学を含めた座談会・様々なお手伝いをしていただくカルマヨガ等も一日を通して行なっていただきます。

場所について:

高知空港より約100キロ

足摺・宇和海国立公園、桜浜より徒歩3分

高知空港より

・レンタカー (所要時間約3時間半)

・高知駅(列車)ー土佐中村駅(レンタカー等)ー現地

*空港よりレンタカー乗り合せ等応相談

宿泊形態:

参加者全員での和室シェア形式

持ち物:

-ヨガマット(レンタル可-事前申込制)

-その他ヨガ・宿泊に必要なもの

*バスタオルのご用意はございます。