

リセット合宿【中級編】レポート

五感を極上へ!究極のリラックス!をコンセプトに2泊3日の完全断食合宿を行いました。海に見えるコテージで、日常から離れた空間の中、のんびりとした時間を過ごし、海辺でヨガや散歩を楽しみながら過ごした贅沢な時間。アクティビティーでは、コテージの近くにある温泉へ入浴・エステ(モンテセラピー)やレイキヒーリングなど、人間の持つ五感を研ぎ澄ませることによって得られる極上のリラクゼーションを味わいながら、本来の自分に気づき、自分と繋がるプロセスをたどった断食合宿となりました。

期間：10月8日9日10日 インストラクター：橋本 佳代、飯塚 由紀子
場所：小樽市余市町『EMER140』

プログラム					
1日目		2日目		3日目	
		6:00	起床	6:00	起床
		7:00	朝ヨガ(ポーズ・瞑想)	7:00	朝ヨガ(ポーズ・瞑想)
		8:00	自由時間	8:30	朝食(回復色)【味覚】
		9:00	講義	9:30	講義
		10:00	お昼寝	10:30	ヨガ座学
11:00	現地集合	11:00	ヨガ座学		グループカウンセリング
11:15	オリエンテーション		グループカウンセリング	12:30	現地解散
12:00	自由時間				
13:30	ヨガ座学	13:30	温泉入浴・散歩など		
	グループカウンセリング		エステ・レイキ(オプション)		
16:00	講義		カラーセッション		
17:00	セルフリンパマッサージ【触覚】		自由時間		
18:00	自由時間・温泉入浴				
20:00	ヨガ・瞑想【嗅覚】	20:00	キャンドルヨガ【視覚・聴覚】		
21:00	就寝	21:00	就寝		



心も身体もリセットされて元気になりました。大満足です。定期的に断食合宿があれば皆で頑張れるので参加してみたいです。モンテ・レイキもとても良かったのでまたあったら嬉しいです。2泊3日とても充実した時間が過ごせました。スタッフの皆さんが一生懸命考えてくれた企画、とても愛を感じました。本当に本当にありがとうございます。

普段たくさんの人とヨガをするから、スタッフの人と話すことも他の参加者とも話すことがなかったので、すごく楽しかったし勉強になりました。断食一人じゃ出来なかったから良かった。広いホールで海を見ながらヨガ&勉強ができて、スタッフの方と話ができて自分が今のままで良いってわかりました。



すごく充実した時間を過ごすことができました。ありがとうございます。モンテ・レイキ・海でヨガ・キャンドルヨガ良いものがいっぱいありました。あと海外でヨガしたい。回復食を自分で作ってみたい。これからもヨガ合宿を続けてください!!

最初の不安がすぐになくなり、すごく楽しく感動しました。お腹いっぱいです。食べてないのに苦しくなかった。

とても癒されました。ノンストレス!! 断食うんぬんのレベルではなく、とても贅沢な時間でした。砂浜ヨガ気持ち良かった。本当にありがとうございました。来て良かった! もっとベルベが好きになりました。



すごく良かったです。海。
それだけでも浄化効果抜群!!

日頃の疲れを実感し、それをリセットできたと思います。全て良かった。特に時間に余裕があったこと。先生達とお話しできたこと良かったです。ありがとうございました。とても楽しかったです。

五感を極上へのテーマ通りリセットできました。まずは少し自分の居場所を変えてみようかと思っています。出会った皆さんや2泊3日いる間の全ての出来事に感謝しています。ありがとうございます。



皆様、たくさんコメントありがとうございました。
今後もよりよいものを創造して参りますので、宜しくお願い致します。

