

全米ヨガアライアンス RYT200 認定

インストラクター 実践養成コース in 西表島



リゾートで国際資格を取得！
西表の大自然に囲まれて
五感でヨガの真髄を体感する旅

2021.10.24日 - 11.3水

宿泊地 沖縄県 西表島 Luana Mele Iriomote

定員 先着 10 名様

参加費 389,000 円 税込 ※早期申込適用価格 (定価 450,000 円 税込)

(含まれるもの：養成コース講座受講料・40 回分のレッスンチケット・テキスト代・ご宿泊・お食事朝夕 2 回)

SCHEDULE

- 7:00 朝ヨガ
朝日を浴びながらの朝ヨガ
- 8:00 ご朝食
ホテルでの朝食
- 9:00 - 12:00 資格講義
ヨガポーズや哲学の講座
- 12:30 ご昼食
近隣の施設で沖縄料理を満喫

- 13:00-17:00 資格講座
ヨガポーズや哲学の講座
- 18:00 ご夕食
ホテルでの夕食
- フリータイム
- 20:00 メディテーション
瞑想練習 ※任意参加

■ 講座カリキュラム

- ・アーサナ実践(ポーズ)
ベーシックアーサナ
アドバンスアーサナ
- ・プラーナヤーマ(呼吸法)
- ・基礎解剖生理学
- ・ヨガ哲学
- ・ティーチング実践 他

担当講師：福島 麻衣 より (講師情報は Instagram@fmai0904 からご確認いただけます)

自分を大切にすること、環境に調和的に生きること、マットの上での練習はマットの外で活かすためのものであること。それはどんなヨガを練習していても必ず教わることでありますが、西表島での経験はきっとそれらを体感として教えてくれると思います。どんな10日間になるのかわたしもとっても楽しみでワクワクしています！みなさまが自分らしく生きるためのヒントを見つけるお手伝いのできたらと思います。

保有資格：全米ヨガアライアンスE-RYT200・アーユルヴェーディック・ヨガセラピー/ムーンサイクルヨガ講師養成講座修了 他



滞在先のホテル;Luana Mele Iriomote (ルアナメレ 西表)

「ルアナ メレ」はハワイ語で「癒しの音」を意味する言葉。
自然の音や生き物の声に包まれて現代社会で失われつつある本来の日常を過ごしましょう。

全室オーシャンビュー、ウッドデッキを完備した宿泊施設です。
星砂の浜ビーチまで徒歩10秒、南国の植物を配した約1000坪のガーデン付き。
島の天然食材を活かし地産地消にこだわった安全、安心なお食事をご用意しております。

ツアー代金に含まれるもの

- ・養成コース講座受講料
- ・講座テキスト代
- ・ご宿泊/お食事(朝夕2回)
- ・LalaAashaレッスンチケット40回分



各種アクティビティもご用意 様々な島体験をお楽しみ頂けます

期間中の自由時間にはダイビングやシュノーケリング、サップやトレッキングなどのアクティビティにご参加いただけます。お部屋やビーチでのんびりする、オプションでアクティブに過ごす、両方ともお選びいただけます(要予約/別料金)



宿泊先情報はこちらから！
「Luana Mele Iriomote ルアナメレ西表」
<https://www.luanamele-iriomote.com/>

注意事項・お取り消しについて

- ・旅行開始日の前日から起算してさかのぼって45日目にあたる日以降33日目にあたる日まで[旅行代金の20%]
- ・旅行開始日の前日から起算してさかのぼって32日目にあたる日以降10日目にあたる日まで[旅行代金の50%]
- ・旅行開始日の前日から起算してさかのぼって9日目にあたる日まで[旅行代金の100%]

店頭・お電話・メールにてお気軽にお問い合わせください！

☎ 03-6709-2322

担当：Lala Aasha 荒井
arai@lalaasha.jp