

七夕満月リトリート

あるがままのわたしと童心が蘇るリトリート



ハンモックヨガ®×月経美心

日本には古来から季節に添って農耕儀礼や祖霊信仰に基づいた伝統文化が行われてきました。

五節句の1つでもある、七夕（しちせき）の節供。

本来であれば、七夕の行事は、旧暦の暦7月7日（今年は8月28日）に行いますが、今回は、新暦7月7日の翌日8日～9日満月に向け

て、七夕リトリートとして開催する運びとなりました。（リトリートとは、「仕事や家庭などの日常生活を離れ、自分だけの時間に浸る空間」）

緊張、痛み、疲れ、こだわりを優しく解放し、あるがままのわたしと出会う旅へようこそ。呼吸をする度に、ずっとわたしを見守ってくれた、安らかで穏やかな、わたしの中の精霊が目覚めます。

南アルプスを望みながら、松の木の香りを楽しむハンモック。そして、いまここにいる幸せを確認する月経美心のワークショップ。大自然に囲まれて、ここでしか体験できないわたしに浸る時間を過ごし、あるがままのわたしと、あなたの中の童心が蘇る時間をご一緒しませんか？

日時:2017年7月8日（土）～9日（日）

場所：ツインドーム龍宮 山梨県北杜市

参加費 ¥32,400（税込）（1泊2食（夕食・一汁三菜玄米和朝食（フルーツ甘酒付き）・ハンモックヨガ1レッスン・月経美心ワーク）

交通費は、別途実費となります。

食事はベジタリアン仕様

八ヶ岳の大地が育んだ無農薬野菜



や有機野菜を使った、発酵力を活かした“腸美人食”を提供します。

始めてでも安心

ヨガやワークショップへの参加が



始めての方でもご心配なく、ご自身の心地よいところへサポートい

湧き水や温泉でゆっくり

龍宮敷地内の井戸水や近隣の温泉



施設を存分に味わい、楽しんでいただけます。芯からの浄化を促し



ハンモックヨガ®
吹き抜ける山々を
ハンモックの中で
感じ安らぐ時間を



月経美心
あなたの中の本来
のリズムと、神聖
な母性を自覚させ
る時間を



ツインドーム龍宮
館内は全て天然素材。本来のあなたに還る場所を提供します。

お申し込み・お問い合わせ先：info@hammockyoga.jp 080-3691-7861

（ハンモックヨガ万菜美）主催者：ハンモックヨガ®主宰 万菜美 ・ クブクブ主宰 ひわたり志のぶ