

一般社団法人マインドフルネス瞑想協会主宰
マインドフルネス瞑想リトリート
@石垣島

昨年開催して大好評だった石垣島リトリート、
さらにパワーアップしてお届けします！

【開催日時】

2020年3月5日～8日 3泊4日

【定員】

10名

【開催場所】

石垣島 白保海岸
Le Lotus Bleu ル ロチュス ブルー

【参加費】

通常価格 15万円

2月20日24時までの早期割引価格 14万円

(価格は全て税別表記。上記価格に10%の消費税が加算されます。)

2月21日以降は、お申し込み価格が変わります。

料金に含まれるもの

受講料、宿泊費、食費の一部

含まれないもの

現地への交通費、前後の宿泊費、食費の一部、オプションツアー参加費

お部屋は基本的に、男女別、2名～6名の部屋に振り分けになります。
お友達とご参加の方で、同室ご希望の場合は、その旨お知らせください。

他の宿泊施設から通いでのご参加も可能です。お問い合わせください。

マインドフルネス瞑想リトリートの内容

実践をメインにしたマインドフルネスヨガと瞑想のリトリート。

大自然を五感で感じながら、マインドフルネスの本質について学び、
ヨガ&瞑想を深める贅沢な3日間。

すでに瞑想を実践されている方、最近始めたばかりの方はもちろん、瞑想のことはよくわからないけどピンときた、とにかく石垣島に行ってみたい！という方のご参加も大歓迎です。

瞑想、ヨガ経験に関わらず、どなたでもご参加いただけます。
一緒に特別な時間を過ごしましょう。

～ マインドフルネス瞑想リトリートのスケジュール ～ 2020年3月5日～8日 3泊4日

| | | |
|--------|--------|--------------|
| 3月5日 | 15:00～ | チェックイン |
| | 17:00～ | オープニング (2h) |
| | 19:00～ | 夕食 |
| 3月6日 | 6:30～ | 朝の瞑想、ヨガ (1h) |
| | 8:00～ | フリータイム |
| | 9:00～ | 瞑想、講義 (2h) |
| | 11:00～ | ランチ |
| | 13:00～ | 講義 (2h) |
| | 15:00～ | フリータイム |
| | 16:00～ | 瞑想、ヨガ (2h) |
| 18:00～ | フリータイム | |
| 3月7日 | 6:30～ | 朝の瞑想、ヨガ (1h) |
| | 8:00～ | フリータイム |
| | 9:00～ | 瞑想、講義 (2h) |
| | 11:00～ | ランチ |
| | 13:00～ | 講義 (2h) |

15:00～ フリータイム
16:00～ 瞑想、ヨガ (2h)
18:00～ みんなで夕食 (希望者のみ)

3月8日 6:30～ 朝の瞑想、ヨガ (2h)
8:30～ 荷造り、片付け
10:00～ 朝食
12:00～ チェックアウト

※スケジュールは現時点での大体の目安です。予告なく変更になる場合がございます。

※初日以外の夕食は、参加費に含まれません。

石垣島の白保は、空港から車で10分とほど近く、市街地からも車で20分程度のとても便利な立地にありながら、ひっそりと静かで、昔ながらの集落の佇まいを残したエリアです。集落を歩けば、時間がゆっくりと流れ、今自分がどこにいるのか忘れてしまうような、不思議な感覚が味わえます。

会場となる Le Lotus Bleu (ル ロチュス ブルー) は、そんな静かな集落の一角にあります。飛騨高山から移築された美しく堂々とした古い日本家屋は、集落内でも目を引く存在です。

一歩中に入ると、外の日差しからは想像できないほど涼しく、心地よい風が吹き抜けます。瞑想リトリートを開催するのに、これほど素晴らしい環境は、おそらく他には見つけられないでしょう。

海まで歩いてすぐなので、天気良ければ、海岸で歩く瞑想やヨガも気軽に楽しめます。非日常的な時空間で、ご自身の学びを深めることができるなんて、とても贅沢な体験になること間違いありません。

私は2016年から毎年、国内だけではなく、インドやスリランカ、ネパールなどでもリトリートを開催していますが、本当にありがたいことに、毎回私のリトリートには、ハートフルな方が集まります。

前回参加された方からも、「本当に参加者の皆様お人柄がいいですね！！」と、ご感想をいただきました。

安心安全な空間で、一緒にご飯を食べたり、瞑想し、語り合うことで、短期間にもかかわらず、皆昔からの友人のような感覚になります。

私も、どんな出会いがあるのか、今から楽しみです。

会場となる施設の写真はこんな感じです。



畳の上やテラスでヨガや瞑想を実践します。天気が良ければ野外で行います。宿泊する全てのお部屋には各部屋にシャワーとトイレが付いていて、ヨガマットやシュノーケリングセットのレンタルも無料です。





大自然のエネルギーに満ち溢れた石垣島で、自然との調和、繋がりを五感で体験してみませんか？

参加費について

過去に定期的に開催していた湯河原（神奈川県）でのリトリートは、1泊2日で7万円程で開催し、マインドフルネス瞑想指導者養成講座は、1泊2日＋1日講座で20万円で開催していました。

今回のリトリートは、石垣島までの旅費もかかることを考えて、かなり料金を抑えて設定いたしました。

なお、開催にあたり、かなりの固定費用がかかるため、お申し込み後のご返金は不可とさせていただきます。その代わりに、ご参加の権利を他の方に譲渡することは可能です。

参加費は、通常価格 15万円（税別）のところ、

2月20日24時までの超早期割引価格 14万円（税別）

定員を超えますと、キャンセル待ちなので受付となります。

お申し込み方法

ご参加ご希望の方は、タイトル「石垣島リトリート2020参加希望」とし、本文に、「名前」、「メールアドレス」、「お申し込み動機（200字程度）」を明記の上、こちらのアドレスにお送りください。

追ってお支払い方法等お知らせいたします。

⇒ info@masao-mindfulness.info

※ご質問もこちらまでお気軽にメッセージください。

※48時間以内にご返信いたします。返信がない場合は、お手数ですが、お知らせ下さい。

追伸

どんな内容か？さらに詳しく知りたい方は、
こちらの音声を参考になさってください。

石垣島リトリートの詳細 8分

mindful.in.net/ishigaki2020.mp3

前回のリトリートの写真はこちらです。

<https://ameblo.jp/masaonoblog/entry-12549176507.html>

最後まで読んでいただきありがとうございました。

あなたと石垣島でお会いできるのを楽しみにしています！！！！

一般社団法人マインドフルネス瞑想協会代表
吉田マサオ

