

あたたかく、やさしく、自分にふれる  
呼吸を感じ、からだをゆるめ  
ほっとひといき  
ヨガの時間

ご予約/お問い合わせ

✉ [yogaretreat.c@gmail.com](mailto:yogaretreat.c@gmail.com)

🌐 <https://www.yogaretreathouse.com>



かみのやま  
YOGA RETREAT HOUSE  
空

## Lesson Menu

- ◆はじめてのヨガ体験教室
- ◆産後のボディケアヨガ
- ◆キッズヨガ
- ◆シニアヨガ
- ◆タイ式ヨガ・ルーシーダットン
- ◆アーユルヴェーダによるセルフケア教室
- ◆薬膳料理「和漢膳」によるセルフケア教室
- ◆マタニティヨガ
- ◆ベビーヨガ
- ◆親子ヨガ
- ◆ヨガ瞑想
- ◆ガールズヨガ

### \* 初回割引 \*

2019年9月8日まで  
表示価格より30%OFF

## Price

- ◆グループレッスン（月2回/隔週） ￥5,000/2回分  
アットホームな少人数制レッスン(予約制/定員に達し次第受付終了)
- ◆プライベートレッスン ￥5,000/1時間  
インストラクターと1対1で過ごす特別なレッスン
- ◆セミプライベートレッスン ￥3,000/1名様  
2~5名様での予約が可能なセミプライベートレッスン（1時間）
- ◆出張レッスン ￥15,000(60分)/￥20,000(90分)  
ご希望の会場で開催する出張レッスンや各種イベントなど

プライベート/セミプライベートレッスンおよび出張レッスンでは「Lesson Menu」内容よりお好きなレッスンをお選びいただけます  
詳しくはHPをご覧いただきお気軽にお問い合わせください

インドに古くから伝わる  
伝統医学「アーユルヴェーダ」が伝える  
ヒトの心と体を彩る3つの要素

**Vata** (風) **Pitta** (火) **Kapha** (水)

氣まぐれで痩せ型な風の質  
エネルギーで敏感肌な火の質  
マイペースで体力自慢な水の質

アーユルヴェーダが教えてくれる  
生命の知識

ヨガやスパイス&オイルをとおして  
自分を知り  
日々を楽に

消化  
敏感  
あたたかい  
中肉中背  
解毒

**Pitta** 火

知性  
記憶力  
はっきり  
論理的  
情熱的

動き  
乾燥  
つめたい  
細い  
軽い

**Vata** 風

変化  
瞬発力  
すばやい  
神経質  
活動的

保護  
脂性  
ほてり  
丈夫  
重い

**Kapha** 水

安定  
持久力  
ゆっくり  
忍耐力  
慈愛