

YUKI LAKSHMINARAYANI

RETREAT 2022



KITABIWAKO HOTEL

GRAZIE

manishas i-tal design presents

内なる自然と繋がる リトリート

本来の自分と調和する、
さまざまなワーク

大いなる琵琶湖を目の前に、光と風に包まれた
この地で、心と体を潤す時間が流れていきます。
瞑想、カカオセラモニー、ヨーガなど、
たくさんのワークのほか、
とっておきのお茶や、体に良いお食事が、
きつとあなたを癒してくれるでしょう。

2022
10.10-10.12

3
DAYS

持ち物：ヨガマット、瞑想時のショール、可能であれば、クリスタル、お気に入りのカップ。

リトリートとは「本来の自分に戻るための時間」
日常生活から離れてリフレッシュする時間の
中で、心身ともにリセットすることを言います
琵琶湖に抱かれたロケーション抜群のこの地で、
体と心を整える、リトリート旅をご提案します。
*サロンは期間中、ご自由にお使いいただけます。

DAY 1

10月10日 月曜日

- 15:00 受付
- 15:30 オリエンテーション
声と呼吸を使った瞑想
- 16:30 ウェルカムティー&ますこゆきさんの
ヴィーガンスイーツ
- 18:00 夕食～心と体を整える～
ライトディナー&ペアリングティー
- 19:30 満月バイブレーション瞑想
カカオセレモニー*
- 21:30 終了
展望テルメ・ジャグジーで星を眺めながら
ゆっくりとお過ごしください。



DAY 2

10月11日 火曜日

- 08:00 朝食～目覚めの紅茶。ヴィーガンス
コーン、スムージー、サラダなど
- 09:00 受付 (1日参加の方)
- 10:00 地球と繋がる瞑想 (+ クリスタル)
- 12:00 発酵ランチ&アフタヌーンティー
*つけものびと中川仁、ティーブレンダー
熊崎俊太郎による講話タイム
- 14:30 映画鑑賞会「美しい緑の星」
トークンサークル
- 18:00 夕食～心と体を整える～
ライトディナー&ペアリングティー
- 19:30 ムーブメントメディスン (体を解放
する瞑想)
- 21:30 終了
展望テルメ・ジャグジーで星を眺めながら
ゆっくりとお過ごしください。

DAY 3

10月12日 水曜日

- 08:00 朝食～リラックスハーブブレンド
ティ。香草サンドイッチ、フルーツ
- 10:00 ヒーリング・シヴァナンダヨーガ**
クロージングサークル
- 13:00 ヴィーガンピッツアランチ
各自解散

カカオセレモニー*
古代マヤの時代から、カカオセレモニーは行
われてきました。熱処理などのされていない、
特別なカカオを使い、瞑想し、皆の幸せを祈
りながらいただくことで、恐れや不安を取り
除き、自分の深い部分と繋がる体験は、きつ
と忘れられないものとなるでしょう。

ヒーリング・シヴァナンダヨーガ**
スワミ・シヴァナンダによって生み出された、
精神面に重きを置いたヨーガ。今回はそこに、
初めての方でも受け入れやすいよう、独自の
エッセンスを加えます。呼吸法とポーズがう
まく組み合わせり、身体にはもちろん、心にも
大変良い効果をもたらします。

Yuki Lakshminarayani
ユキ ラクシュミナラヤニ



スピリチュアルヒーラー・インターナショナルヨー
ガティーチャー・ムーブメントメディスン AP ティー
チャー・シャーマニックダンサー
指導歴 20 年以上の経験と叡智を活かした個性的な
クラス・セッションを日本各地・ヨーロッパ・イン
ドなどで提供している。その人の個性を尊重し、寄
り添い、陰と陽のバランスをとっていくスタイルの
ワークで、体と心と魂の全体的なバランスをサポート
している。

<https://beyond3.jimdo.free.com/>



Shuntaro Kumazaki
熊崎 俊太郎

ティーブレンダー、ティーコーディネーター
日本紅茶協会認定ティーインストラクター
日本の紅茶界を代表する紅茶専門家。大学講師や文化講演のかたわら、コンサルや紅茶のブレンド開発・企画を多く手掛け、最高の味を引き出すブレンドを発表し続けている。

<https://feuillesbleues.com/info/teablender/>



Vegan Paradise
ますこ ゆき

逗子の海辺にある小さな映画館「CINEMA AMIGO」で、ヴィーガンビストロのタイトルでフレンチキュイジーヌを担当。その後ケータリングやプライベートシェフとして湘南エリアで活動をしている。パリのパティスリーで作られているようなデザート、卵もバターも使わずにヴィーガンで作る事に奮闘中。

<https://note.com/veganparadise/>



Tsukemonobito
中川 仁

フランス料理シェフとして日々料理をしている時に、漬物を作れという宇宙の声を聞く。以来、もう今ではどこにもない、日本古来のおつけものに取り組み、全国でワークショップを開催している。おつけものを通して、愛を伝える人。

<https://www.facebook.com/nakagawa.jin.9>



Manishas i-tal Design
奥山 真理子

グラフィックデザイナー、アートディレクター
1996年からドイツ在住。身体と心に良いデザイン制作、人と人(やもの)をつなげ、広めることが使命と考える。今回の企画やコーディネートなどを担当。

<https://manishasdesign.com>

アフタヌーンティーサロンイベント「リトリート&ヨーガ」定員 20名 最少催行人数 15名 (予定)

日程：2022年 10月 10日(月)/ 11日(火)/ 12日(水)

料金：宿泊プラン A. 2泊3日 / 72,000 円 (プログラム、宿泊費、飲食費を含む)

宿泊プラン B. 1泊2日 (10月10日-11日) / 58,500 円 (プログラム、宿泊費、飲食費を含む)

C. 1日参加 (10月11日) / 38,500 円 (プログラム、飲食費を含む)

D. 半日参加 (10月10日) / 19,500 円 (プログラム、飲食費を含む)

キャンセルポリシー：3日前のキャンセルは50%、前日のキャンセルは100%いただきます。

お申し込み、お問い合わせ先

北ビワコホテルグライツィエ (担当 上羽)

mail: info@k-grazie.co.jp

Tel. 0749-62-7777



SOPRA
delle Grazie