

日南市北郷町森林セラピー®基地での癒しの休日

YOGA Festival Miyazaki 2010

ヨーガフェスティバル 宮崎

2010 3/21(日)・22(月・祝)

会場

日南市北郷町 森林セラピー基地内
ホテル北郷フェニックス



猪八重溪谷 五重の滝

参加料金 (2日間) ¥8,000 高校生以下半額 **雨天決行**

(参加料金には、交通費・宿泊費は含まれておりません)
納入されました参加料金は返金できませんのでご了承ください。

1日のみの参加も可能です (¥4,500) 各ホテルのお得な宿泊プランがございます。

1月下旬より受付開始 (定員 600名) 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

主催：北郷町森林セラピー推進協議会 プラーナ・ヨーガ研究会
後援：宮崎県 日南市 (社)日本ヨーガ療法学会 九州保健福祉大学総合医療専門学校
ヨーガスタジオ Prana 北郷町温泉観光協会 北郷温泉旅館組合
宮崎日日新聞社 宮日母子福祉事業団 朝日新聞社 毎日新聞社 読売新聞社
MRT宮崎放送 UMKテレビ宮崎 MCN宮崎ケーブルテレビ

春一番 森林セラピー® 基地での癒しの休日

ヨーガフェスティバルは、いつも頑張っている自分へのご褒美!!

森林セラピー®基地ならではの、最高の癒し空間で過ごす贅沢なひととき。

美しい自然に囲まれたホテルや森林の中、五感を澄ませヨーガ三昧。

既にヨーガを実践されている方はもちろん、ヨーガが初めての方も満足していただけるプログラム。

他にも、アロマ、ヒーリング、鍼灸などの特別ブースで代替医療プチ体験。

滝から溢れるマイナスイオンを浴びながら、森林セラピー®基地の散策や、美人の湯で名高い

天然温泉でゆったりとくつろぎ、地元食材を使った体に優しい森林セラピー料理も堪能できます。

日頃のストレスや疲労を解消、心も体もリセットし自然の中で元気を充電しましょう。

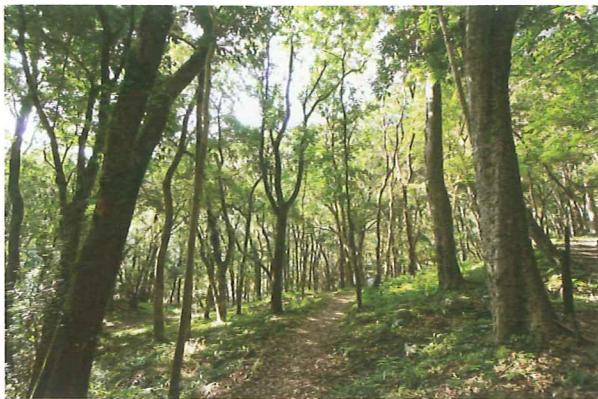
森林セラピー® 基地

森に足を踏み入れると、一面に緑が覆い、木々や土が香り、森に息づくいのちや力を感じることができます。そしてその力は私たちが癒し、リラックスさせてくれます。森林の持つこれらの効果は、これまで「森林浴」として親しまれてきました。しかし、その効果については感覚的に語られてきたにすぎませんでした。一方で、現代社会ではストレスが大きな問題になっており、さまざまなストレス解消方法が求められるようになっていきます。そこで、この「森林浴」の効果を科学的に解明し、こころと身体の健康に活かそうという試みが「森林浴」から一歩進んだ「森林セラピー」なのです。



ヨーガ療法 (ヨーガセラピー)

各種疾患に罹患した人への統合健康実現法であるヨーガ療法は、科学や医学の視点から研究され、確実なエビデンスがあります。疾患の改善、予防、健康維持、ストレスマネジメント等をはじめ、生活習慣病、うつ病、不安障害、適応障害、心身症等のストレス病などに効果を上げております。またヨーガ療法学会では、教育現場へヨーガを推進しており、子供たちの集中力や学力の向上、体力増進、精神の安定を養うことができます。



学習の森



チップ広場



セラピー弁当

森林セラピー弁当は事前予約が必要ですが(写真はイメージです)

PROGRAM

※プログラムより、お好きな会場・クラスを自由にお選びいただけますが、予約制ではありません。
先着順となりますので、ご了承ください。

セラピー基地会場

1日目 3/21 (日)

時間	学習の森 (50名)	チップ広場 (100名)
14:00-15:00	リラクゼーション	ヨーガセラピー
15:30-16:30	ヨーガセラピー	リラクゼーション
14:00-17:00	猪八重深谷五重の滝散策 (往復で約3時間所要します)	

2日目 3/22 (月・祝)

時間	学習の森 (50名)	チップ広場 (100名)
10:30-11:30	リラクゼーション	シンプルヨーガ
13:30-14:30	ハタヨーガ	パワー
10:00-13:00 ^{※1} 13:00-16:00	猪八重深谷五重の滝散策 (往復で約3時間所要します)	

※1 昼食は各自でご準備ください。

※セラピー基地会場へは、開始 30 分前にバスで移動いたします。
出発 10 分前には所定の場所にお集まりください。
時刻表は当日会場に掲示されます。

駐車場

ホテル北郷フェニックスーチップ広場ー猪八重深谷

ホテル会場

1日目 3/21 (日)

時間	北郷の間 (160名)	和室・座学 (50名)	宮鶴の間 (30名)
11:00-11:40	オープニングセレモニー(会場:北郷の間)		
13:00-14:30	ハタヨーガ	ヨーガ療法	はじめてのヨーガ
15:00-16:30	インテグラルヨーガ	パフォーマンス学	ヨーガセラピー (SMET)
17:00-18:00	ビューティーFlow	ヨーガ哲学入門	シェイプアップヨーガ
20:00	サットサンガ・瞑想		

2日目 3/22 (月・祝)

時間	北郷の間-1 (80名)	北郷の間-2 (80名)	和室・座学 (50名)	宮鶴の間 (30名)
7:00- 8:00	ソトYOGA(会場:ホテル北郷フェニックス前ガーデン)			
9:30-10:30	ゲスト講師による特別講演会(会場:北郷の間)		はじめてのヨーガ	
11:00-12:00	ハタヨーガ		ヨーガ療法	シェイプアップヨーガ
13:00-14:00	エナジーヨーガ	インテグラルヨーガ	瞑想入門	ヨーガセラピー (SMET)
14:30-15:30	パワーヨーガ	リラクゼーション	アーユルヴェーダ入門	ビューティヨーガ
16:00	エンディングセレモニー:北郷の間			

※当日プログラムの変更もございます。受付時に詳細を改めてお渡しいたします。

有名ゲスト講師に加えて優秀なインストラクターが指導いたします。

森林セラピー基地でのヨーガセラピー体験

SMET・リラクゼーション・パワー

ホテル内での座学講座や各種ヨーガ実践

(実技) インテグラル・ハタ・ビューティ・パワー・SMET・リラクゼーション他

(座学) アーユルヴェーダ入門・ヨーガ療法・瞑想入門・パフォーマンス学・ヨーガ哲学入門

持参物

敷物 (レジャーシートとヨガマットなど)、フェイスタオル、飲み物

※ヨガマットのレンタルがあります。(有料)

Option

ヒーリングブース紹介

ヒーリング特別ブースでの癒しスペース (別途料金が必要なコースもございます)

鍼灸

健康・スポーツ・美容に役立つ「鍼灸」はりは痛いもの、おきゅうは熱いもの、と思いませんか? はり・きゅうは今や健康、スポーツや美容の分野でも注目されています。当日は実際にはりを練習台にうったり、おきゅうを作ったりします。是非ご参加ください。

九州保健福祉大学総合医療専門学校

アロママッサージ

香りを使うマッサージは、体の調整機能を司る脳を刺激し、血液やリンパの循環を促進することにより、心や体をリラックスさせるとともに、皮膚に張り潤いを与えるなど美容の働きがあります。香りとマッサージの素晴らしさを体験してください。

英国 ITEC 認定 マッサージセラピスト
L.C.I.C.I 認定 インディアンヘッドマッサージセラピスト
長友明子

ヒーリング

霧島の麓に生を受け、この癒しの力を与えられました。幼い頃から人の体の痛みを手を当てることにより、その痛みは和らぎ楽になっていきました。東京で活躍していたヒーラーによる癒しの世界を体験してください。

スピリチュアルヒーラー 橋谷由貴子



宿泊のご紹介

ご希望の宿泊先を選んでいただき、直接お申込みください。

HOTEL KITAGO PHOENIX

ホテル北郷フェニックス

優しい木々の香りに癒されながら、心地よい風を感じ行くと…
そこにはホテルにゴルフに温泉に憩う「おもてなしリゾート」があります。
日南の海も見渡せる絶景の天空露天風呂をはじめ自然に満ちた心癒されるリゾートホテルです。

1泊2食付 10,000円/夕食はバイキング(シングル利用の場合は3,000円追加)



TEL 0987-55-3333 <http://kitago.seagaia.co.jp/>
宮崎県日南市北郷町郷之原甲 2821-1

SUN CHERRY KITAGO

サンチェリー北郷

豊かな自然の中でこんこんと湧き出る豊富な良質の温泉。16室全室に専用の屋外露天風呂が用意されておりプライベート感を味わいながらゆったりとしたひと時をお過ごしいただけます。また、とれたての旬の食材を使ったお料理も心ゆくまでご堪能ください。

1泊2食付 9,390円より/夕食は会席料理(2名様1室より)



TEL 0987-55-3611 <http://www.suncherry.jp>
宮崎県日南市北郷町大藤甲 1519-3

MARUSHINSOU

温泉旅館 丸新荘

地下 800m から湧き出る 51℃ のかけ流しが特徴の天然温泉。美人湯と名高い九州でもトップクラスの泉質を誇る。日南海岸直送の海の幸、山の幸をふんだんに使った旬の料理とともに、心のかもったおもてなしに満ちた湯宿。春の伊勢海老料理も開催中。

1泊2食付 10,000円/夕食は和食会席(2名様1室より)



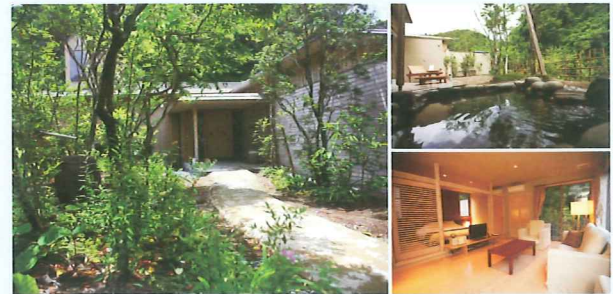
TEL 0987-55-2953 <http://www.mssystem1.com/marushinsou/>
宮崎県日南市北郷町大藤甲 3619-2

NEMUNOHANA

音色香の季 合歓のはな

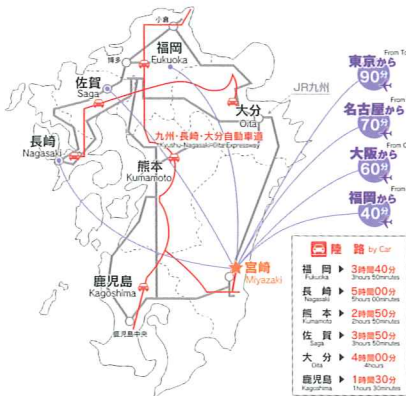
猪八重溪谷の麓に、10棟の離れの湯宿～全室露天風呂付～が点在します。
日常とは離れた美しさがある… 人を優しくさせるなにかがある…
音・色・香セラピーの四季を感じて…

1泊2食付 28,000円/夕食は和食会席(4名様1室より)



TEL 0987-21-7110 <http://www.nemunohana.jp/>
宮崎県日南市北郷町郷之原甲 2711

ACCESS



近郊案内



- JR 宮崎駅より車で約 60 分
- JR 北郷駅より車で約 15 分
- 宮崎空港より車で約 50 分
- 宮崎自動車道(田野 I.C.)より車で約 25 分

お問い合わせ

プラナ・ヨーガ研究会 (Yoga Studio Prana)

宮崎市吉村町下り松甲 2457-2-103 TEL 0985-42-6268

E-mail : event@purana-yoga.com <http://www.purana-yoga.com/>

プラナ・ヨーガ研究会及び宮崎県ヨーガ療法士会は、代替医療普及のための活動を行っております。