

ウェルネスアクティビティ

オールインクルーシブのリトリートには、健康を維持し、創造性を高める無料のクラスへのアクセスが含まれます。各アクティビティとクラスは、リトリートに合わせて設計されており、異なる基本的価値観に基づいて毎日行われます。

プライベートヨガ

07:00 - 07:45

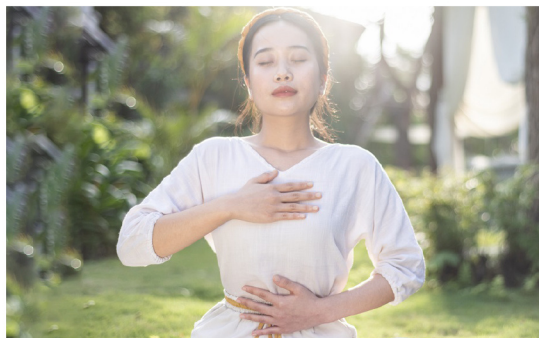
ハタ/ヴィンヤサヨガを組み合わせたTIAフローは、マインドフルに動き、強さと柔軟性を養いながら、エネルギーを高め、創造力をかき立てるのに最適な方法です。



プライベート ブレスワーク

09:30 - 10:15

心に焦点をあてたパワフルな呼吸法で、ゆっくりと自分自身をバランスに戻す力を与えます。このコアプラクティスは、精神的な雑念を静め、代わりに心によって導かれるようにするものです。



プライベート クリエイティブ ワークショップ

14:30 - 15:30

貼る、描く、塗るなどのクリエイティブなアクティビティに参加し、自分の内なる風景とつながり、自分の持つ本物の表現力を引き出すことを目指します。



プライベート 太極拳

17:30 - 18:00

この穏やかなメソッドは簡単に習得できるので、ご自宅でも練習を続けることができます。柴胡太極拳と気功に基づき、18のシンプルな動きを連続的に流動的に繰り返し、呼吸法を組み合わせることでリラックスします。

