

Yama — 山ヨガ — Yoga

徳沢リトリート(上高地)

2010. 7.23 (Fri) ~ 25 (Sun)

参加者
募集中

トレッキング

ヨガレッスン

女子テント

野外クッキング

山ヨガリトリートは、自然の中でアクティビティを楽しみながら

心と身体をリフレッシュするツアーです。

緑溢れるトレイルウォーク、屋根のないヨガレッスン、

大地の上で眠るキャンプなど、

五感を刺激する非日常体験が待っています。

山デビューしたい女性、大歓迎！穂高の山々を仰ぎながら、

ヨガでクールダウンしませんか。

ayaka.n

山ヨガ体験ツアー



Yama Yoga Retreat 2010 Summer

北アルプス・穂高連峰を仰ぐ上高地から梓川沿いの樹林帯を進むこと2時間。井上靖の小説「水壁」の舞台にもなった「徳沢園」が今回のリトリート地です。

このキャンプ場をはじめ、足を延ばした山中で体験する山ヨガは、難しいポーズを学ぶものではありません。

山の空気を身体に取り込み、自然のエネルギーをダイレクトに感じるためのヨガです。身体が硬くても大丈夫。安心してご参加ください。

日程：7/23(金)、24(土)、25(日)

場所：徳沢(信州・奥上高地)

募集定員：女性20名(男性を含むグループ参加はご相談ください)

ナビゲーター：山・森林ガイド2名、ヨガインストラクター2名



予定スケジュール

※気象条件、その他の事情により変更する場合があります

7/23(金)

8:15	新宿西口・明治安田生命ビル角集合 (8:30 発)
14:00	上高地着予定
14:00~	上高地~徳沢トレッキング (約2時間)
16:00	徳沢園チェックイン(3~4名1室)
16:15~	ヨガ(60分)
18:30~	夕食(徳沢園のダイニング)
19:45~	トレッキングミニ講座
21:00	消灯(宿泊)

7/24(土)

6:00~	ヨガ(30分)
6:30~	朝食
終日	日帰りトレッキング
14:30~	ヨガ(90分)
16:00~	テント設営(3名1張)
16:30~	夕食(野外クッキング)
21:00	消灯(テント泊)

7/25(日)

5:30~	ヨガ(60分)
6:30~	朝食(野外クッキング)
8:30	テント撤収
9:00~	徳沢~上高地トレッキング (約2時間)
11:00~	上高地着~フリータイム
12:50	上高地インフォメーションセンター 正面玄関前・再集合(13:00 発)
19:30	新宿西口着(到着時刻は予定)

交通

新宿駅⇔上高地バスターミナル
チャーターバス「山ヨガ」号

宿泊

- 1日目 水壁の宿「徳沢園」
ヨーロッパスタイルのロッジ。
自家農園野菜や地元の食材を活かしたヘルシーな料理が楽しめます。
- 2日目 徳沢キャンプ場にてテント



持ちもの

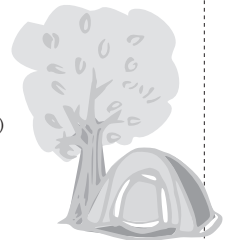
◎必携

- 軽登山靴
- バックパック
- 雨具
(レインウェア上下、コンパクト傘)
- ヘッドランプ
- 防寒着
- マイカップ、マイ箸
- 水筒

○あるとよいもの

- ガスバーナー、調理器具(各自調理用)
- 敷物(ヨガレッスン用)
- 寝袋(有料レンタルあり)

※詳しくはWEBをご覧ください



参加費 35,000円

【参加費に含まれるもの】新宿~上高地往復バス代、徳沢園宿泊代(2食付)、キャンプ代(幕営/貸テント/貸マット/貸調理器具/食事)、旅行保険代

【各自負担となるもの】昼食代(3日分)、外来入浴代(400円~)、キャンプ用品レンタル代(寝袋2000円、毛布500円)

旅行業務取扱/毎日新聞旅行 観光庁長官登録旅行業第1280号

申込み・問い合わせ

山ヨガ事務局

ホームページ www.yamayoga.jp

Eメール info@yamayoga.jp

定員になり次第締切

