

2013 年の締めくくり！108 回の太陽礼拝で“ヨガトリート”

『スペシャルキャンドルナイト』

2 泊 3 日で行う年末スペシャルプラン開催決定！

都内からのアクセス 2 時間半の茨城県高萩市に、今年の 4 月にオープンした日本初の本格ヘルス・リゾート「天空の庭 天馬夢(てんくうのにわ あまむ)」は、2013 年の締めくくり『スペシャルキャンドルナイト』を開催します。

この年末スペシャルプランでは煩惱の数と言われ、大晦日に除夜の鐘でも鳴らされる 108 回を目指して、太陽礼拝を行います。太陽礼拝は太陽に向かって礼拝する動きのパターンであり、ウォーミングアップとしても行われる基本的なヨガのポーズです。太陽礼拝を行うことにより、私たちの内なる太陽的な側面を呼び起こし、その生きたエネルギーを自身に放つことにより、生命力を活性化させます。血流も良くなり脂肪を燃焼させ、身体全体をほぐしていきます。更に、全身に太陽の光を感じ、新鮮な空気をしっかりと呼吸をしながら身体に取り入れることで、心を整え、1 回 1 回の太陽礼拝で、煩惱の一つひとつを浄化し、真っ新たな状態へと導いていきます。太陽礼拝の後には、キャンドルの光の中での瞑想を行うことで、心身ともに更にデトックス&リラックスしていきます。心と体を落ち着かせ、喜びや安らぎ、そして内側から湧いてくるパワーを感じ、大自然との調和へと繋げ、自然体な自分へとかえってゆく感覚を味わって下さい。

更に今回はクリスタルボウルの演奏者 TAEKO さんをゲストに、極上の瞑想タイムを体験できる“クリスタルボウルヒーリングヨガ”も開催します。

2013 年をがんばった自分へのご褒美と感謝の気持ちを込めて、大自然のパワーに包まれながら、ヨガで体内リセットしてみませんか？

【開催概要】

日時: 12 月 28 日～30 日(2 泊 3 日)

料金: 相部屋 38,000 円、一人部屋 55,000 円(スタンダード・5 食付き)

【開催スケジュール】※スケジュールは変更となる可能性があります。

1 日目	2 日目	3 日目
14:00～ チェックイン	7:00～ 朝ヨガ(ヨガデッキ)	7:00～ 朝ヨガ(ロビー)
16:00～ オリエンテーション	9:00～ 朝食	9:00～ 朝食
18:00～ 夕食	10:30～ クリスタルボウルヒーリング ヨガ他 2 レッスン同時開催	11:00～ チェックアウト
20:00～ ヨガ	13:00～ 昼食	
22:00～ 就寝	14:30～スペシャルイベント 108 回太陽礼拝&キャンドル瞑想	
	18:00～ 夕食	
	22:00～ 就寝	

【「天空の庭 天馬夢」概要】

名称: 天空の庭 天馬夢(てんくうのにわ あまむ)

HP: <http://www.amamu.jp/lp/>

電話: 0293-27-3900

所在地: 茨城県高萩市大能733-2

アクセス: JR高萩駅より車で25分 / 高萩ICより車で30分

敷地面積: 1,307,664 m²(東京ドーム 約28個分)

事業主: 株式会社ベンチャーバンク(<http://www.venturebank.co.jp/>)

《報道関係者様お問合せ先》(株)ベンチャーバンク 社長室 広報 TEL: 03-6386-3381

