

Yugawara Yoga Retreat2026 スケジュール

7月31日（金）

15:00 宿に集合

16:00-18:00 ヨガセッション①（アーサナ/かなプリ、プランナーヤマ/まさよ）

18:00-20:00 夕食

20:00-22:00 ヨガセッション②（ジャーナル/まさよ、ニードラ/かなプリ）

各自、就寝

8月1日（土）

5:00-8:00 ヨガセッション③（アーサナ/かなプリ、瞑想/まさよ）

8:30-9:30 朝食、シェアの会

10:00 宿をチェックアウト

10:00-13:00 ヨガセッション④（アーサナ/かなプリ、プランナーヤマ/まさよ）

13:00 解散

※それぞれのヨガセッションについては参加せず、お一人でのんびり過ごしていただくチョイスも OK です。