

# 高原リゾートでケンハラクマ氏とヨガに浸る!!

## 温泉ヨガリトリート in 蓼科

# 2018

# 9/8(土)-9(日)

FITNESS GYM  
the BIRTH & *Hot Yoga Studio*  
days

### 8日 @テラス蓼科

15:00- テラス蓼科チェックイン

16:30- ヨガセラピーと瞑想 90分 ~心身リラックスマインドフルネス~

19:30- ケンハラクマ氏とディナーパーティー

### 9日

6:00- 朝のアシュタンガヨガクラス 90分 ~ハーフプライマリー+プラナヤマ~

8:00- 朝食ブッフェ

9:30- ケンハラクマ氏のヨガのお話 (テラス蓼科の中庭にて)

11:00- チェックアウト

●1泊2食・温泉入湯料・テラス蓼科でのケンさんのレッスン料込み  
theBIRTH&days 会員様 ¥25,000円(税抜) / 一般 ¥32,000円