

リトリートのお知らせ

【日時】

4/28(土) ~ 5/1(火) 3泊4日

【場所】

高知市長浜 シンフォニアスタジオ & ハウス

【料金】

28,000 円

【こんな方におすすめ】

自分を出し切れてない!と感じている人・新しい自分に出会いたい人
自分を深く見つめたい人・感性を磨きたい人・自分の殻を破りたい人

【内容】

リビングフードのグリーンスムージーとヨガにより、身体の通りを良くし
アートを有効に使い、解放された本来の心(=脳)の領域を体感します。

シンフォニアのワーク満載!

ジベリッシュゲームや、日常思考パターンからのロックアウト

【タイムスケジュール】

※スケジュールの時間は変更する場合がございます

1日目

15:00 オリエンテーリング
16:00 楽書
17:30 自己紹介、参加動機、自分の未来について
19:00 グリーンスムージー、入浴、
20:30 リラクゼーション、フリータイム
22:00 消灯

2日目

6:00 浜にて日の出&ヨガ
8:00 グリーンスムージー、フリータイム
9:00 シンフォニアワーク etc.
12:30 グリーンスムージー
13:00 砂浜、桂浜、ウォーキング、
音の出る物拾い、アーシング
17:00 フリータイム、入浴
18:30 グリーンスムージー
19:00 参加型ライブ
21:00 リラクゼーション
22:00 消灯

3日目

6:30 掃除
7:00 ヨガ
8:00 グリーンスムージー、フリータイム
9:00 食と心のしくみについてのお話
12:30 グリーンスムージー
13:00 シンフォニアワーク etc.
17:00 砂浜にてアーシング
18:30 グリーンスムージー+リビングフード
19:00 楽書
20:30 入浴、リラクゼーション
22:00 消灯

4日目

6:30 掃除
7:00 ヨガ
8:00 グリーンスムージー、フリータイム
9:00 感想と自分の未来についてのシェア
11:00 未来への楽書
12:30 グリーンスムージー & マクロ
(食&スイーツ)
13:30 メッセージカード授与
14:00 解散