人と人、人と地球をつなぐライフスタイル&カルチャーページ

CommUNITY

ヨガは性別、年齢、地域を問わず、多くの人によって実践され、健やかで快適な生活のための有効なツールとなっています。今月も、様々なイベントの様子をお届けします！

photos by C.H.Lee（OWL）、Mika Nakayama　text by Kuina Yun

Event Report 1

日本初開催！ Odakaチャクラリトリート

チャクラをじっくり学び ヨガを深める3日間

ロベルト・ミレッティ先生によるリトリートが、福島県で初開催されました。内容は各チャクラの座学に加え、川のほとりや星空の下など、自然の中でのアーサナや瞑想も。7つのチャクラ色の食材を使った料理も絶品でした。

今回、何よりこの場で開催することに意味があったとロベルト先生。開催地も自ら探したのだそう。「ホテルを囲む大自然と磐梯山の力強いエネルギーが魅力。Odakaヨガの真髄を学ぶ最適な環境です」

冬の間は雪で埋もれてしまうため、この時期にしか見ることのできない「幻の滝」。新な水のせせらぎを聞きながらの瞑想は、心が浄化されます。

2 DAY

キャンドルの光に包まれ、ロベルト先生のガイドで星空瞑想。この日は多くの流れ星も見られました。

1 DAY

ホテル敷地内にある空床デッキでアーサナ実技。360°山に囲まれ、解放感たっぷりでした。

3 DAY

「福島には、新鮮な野菜や果物が豊富なんです」。ホテルスタッフがリトリートを全面サポート！

プールで行われたアーサナの実技。第2チャクラを意識したフローを水中で体感！

ロベルト・ミレッティ先生

ローマに本拠地をもつオダカヨガ・コンテンポラネオの創始者。マーシャルアーツ、舞などと伝統的なヨガのポーズを融合させた新しい形を提案し、世界で指導を続けている。共に指導するフランチェスカ先生（左）と。www.oaka.it

Odakaチャクラリトリート

開催日：9月7日（日）～9日（火）
場所：福島・星野リゾート磐梯山温泉ホテル www.bandaisan.co.jp
主催：Magnolia Movements

2015年のリトリート予定：2月22日（日）～24日（火）、7月10日（金）～12日（日）
講師：根本和也、9月11日（金）～13日（日）
講師：ロベルト・ミレッティ