

# おもしろからだリトリート in Bali

杉本錬堂／きょうこジャスパー 合同週末リトリート

自分を知るヨガと日本の誇る天城湯治法のいやしのたび 2013年2月7日(木)~2月11日(月)



からだを知ろう、こころを知ろう。あなたも神の棲む島、バリ島ウブドで自分発見してみませんか？



杉本 錬堂 (すぎもと れんどう) 天城流湯治法・湯治司

96年健康保養によるまちづくりと地域活性を目指すヒーリングストーンズを設立。2000年日本の温泉療法アドバイザーとして召喚され渡独。01年NPO法人錬堂塾を設立。静岡県地域づくりアドバイザー、健康・福祉・まちづくりアドバイザーとなる。07年世界民族長老会議へ日本代表オブザーバーとしてペルーを訪問。07年から新しい湯治場づくりや温泉セラピスト育成に力をいれながら全国ツアーを展開。世界に誇れる日本の健康文化として海外へも進出。11年から、その特異な体験を次世代に伝えるべく、ヨタ斬プロジェクトを始動。各地で講演会を開催している。 錬堂塾 [www.rendojyuku.com](http://www.rendojyuku.com)

## 天城流湯治法ワーク

伊豆高原在住の杉本錬堂が自身の病気や怪我を克服する過程で築き上げた独自の健康法です。自分の身体は自分で守る！の考えにより自分の身体を知り、身体の手入れ法を具体的に紹介しています。痛みの緩和法の他、温泉療法・呼吸法・音楽療法等大地と一体の自然療法で様々なプログラムで身体も心も緩め、楽に生活できる術を教えます。



Kyoko Jasper(きょうこ ジャスパー) YOGAアライアンスERYT-500, YOGAセラピスト、ライフコーチ

ミュージカル女優になる夢を抱いて渡米、半生をNYで暮らす。夢を叶えて女優として、通訳として、又一児の母として暮らす中、2001年にテロ事件に遭遇。その時の心の葛藤が転機に繋がり、ヨガ指導者としての道を歩む。2005年から日米を往復、世界各地でWSや指導者育成を提供。2011年に日本人のNYでのヨガと語学留学を支援するためUrbanXperienceを立ち上げ、NYとパリで年2回ヨガアライアンス指導者養成コースを提供。日本人が夢を叶える為の助力に励む。現在NYでは、自己の身体の故障の経験に基づきセラピーヨガの活動を先導し、生徒が身体の痛みや滞りから解放されるよう個人やグループの指導を続けている。 アーバンエクスペリエンス：[www.UrbanXperience.com](http://www.UrbanXperience.com)

## ヨガワーク

ハタヨガ(身体の中の太陽と月、相反するエネルギーのバランスをとる) ラジャヨガ(瞑想に向かって身体と心の準備を整える) ヨガ哲学と心理学(ヴェーダ、ヨガスートラ、バガヴァット=ギーターに基づくライフコーチング) ナダヨガ(音によるヒーリング) マントラヨガ(サンスクリット語のマントラによるヒーリング) パートナーヨガタイマッサージ ヨガチューンアップ®(整体や動きによるセラピーのヨガ) YTU ボールローリング(セラピーボールを使って身体の痛みや滞りをほぐします)

過去のウブドリトリートの画像、ブログはこちらから：<http://www.urbanxperience.com/>