

「ギリ・ガネーシュ リトリート in 長湯～Yoga&Ayurveda～」

2019.11.30(土)～12.1(日)

一泊二日リトリート ¥22,000 定員 10 名

受付時間 12:00～12:30 翌日解散時間 11:00 予定

会場 B.B.C 長湯 一泊三食付き

詳しくはお問い合わせください ※申込後詳細をお知らせします

【申込・お問合せ】

Issei (イッセイ) T E L 080-6440-8571 Mail starlet.sasaki@gmail.com

【主催者からのメッセージ】

今年の 7 月に大分にお招きした、和歌山県在住のインド人ヨガ・アーユルヴェーダ講師のガネーシュ・ギリ先生がまた来てくださいます！！

今回は日本一の炭酸泉で有名な大分県竹田市長湯温泉にてリトリートを開催、そして竹田市城下町にて日帰りワークショップを行います。

前回のイベントは大好評でした。というのも、ヨガやアーユルヴェーダのレクチャーだけでなく、それぞれの参加者がギリ先生の純粋な思いやエネルギーに触れ、イベントが終わった後もその人の本質に近づくような変化があったという声が多くあったのです。

私自身も、ギリ先生のヨガやアーユルヴェーダを通じて周囲に貢献したい、世の中をもっと良くして行きたいという純粋な思いに触れ、自分自身の在り方がより本質的なものに変化したのを覚えています。その感覚は、言葉ではうまく表現しづらいのですが、より自分に正直に、真剣に向き合うことができるようになった、と言えるのかもしれませんが。

今回のリトリートのテーマは、「一人では超えられない壁を全員で一緒に超える」です。今、ご自分の人生の中で、なぜか同じパターンを繰り返していたり、今いる場所から中々前に進めない、と思える状況があるかもしれません。

このリトリートでは、参加者の方々が自分自身と向きあい、それまでの自分を超えて行けるように、リトリートが終わり日常に戻ったときに、より自分の本質に近づいていけるように、という思いがあります。

もちろん、いま人生の中で壁を感じていらっしゃる方も歓迎いたします。長湯温泉の自

然に近いのんびりとした雰囲気の中で、ゆったりとした時間を過ごしていただける、と思います。

サポートスタッフは4名。

Issei（ヨガ講師）、Mami（ヨガ講師）岡田り恵（アーユルヴェーダセラピスト）ohana（アーユルヴェーダセラピスト）です。

場をつくる私たちも、同じ思いを持ち、最大限のサポートをしていきます。

この文章を読んで、何か気持ちが動くのを感じた方はお気軽にメッセージください。

みなさまのご参加を心からお待ちしています。（Issei）

プロフィール

Ganesh Giri（ガネーシュ・ギリ）

インド式ヨガ代表&アーユルヴェーダ講師。インド・ニューデリー出身。

子供の頃からガンジス河やヨガの聖地ハリドワール・リシケーシュへ行き、ヨガを身近に感じ、自然とヨガを行うようになる。

南インドでアーユルヴェーダ（インドの伝統医学）に出会い、高名な先生の下で学ぶ。

日本に惹かれるものがあり日本語を学び、日本企業 DENSO にて勤務。その後、和歌山の人と南インドの寺院にて結婚、

2005年に来日、大阪のダイハツ本社海外部にて勤務。インドでのヨガ修行約20年、日本での指導歴10年。

日本の自然・社会環境に合い、またインドの伝統的なヨガの良さを引き継いだ「インド式ヨガ」を広める活動を行う。

また、ヨガのストラに因んで社会活動・奉仕活動を行う。

Issei：20代後半に弁護士を目指し大学院に入学するも進路に悩み、禅寺でのヨガ教室に通う。18年2月ヨガの聖地インド・リシケシでクンダリーニヨガのTTCに参加。コース中にこれまでの経験が全て統合された感覚を感じ、ガンジス川の側で号泣する。

帰国後大分県竹田市のまちづくり会社にてエネルギー事業に携わる傍ら、ヨガを伝える活動を始める。2019年2月、再び渡印し、リシケシのヨガフェスティバルの精神性の高さに感銘を受け、国際ヨガデーに合わせヨガフェスを主催する。

日常の中で活かせるヨガが得意。

スケジュール

1日目

12:30~13:00 受付 ベジタリアンランチ、

13:00～14:00 生姜&スパイス入りチャイ飲みながら自己紹介、リトリートの参加目的などをシェア
14:00～16:00 ヨガ、 ヨガ & Yoga
16:00～18:30 宿にチェックイン 自由時間 お風呂、温泉など
18:30～20:00 夕食（ギリの手作りインドのベジタリアン料理 Satvik Meal）
20:00～22:00 ギリを囲んでのお話会 キールタ、マントラ Chanting

2日目

5:30 起床

6:00～8:00 Yoga & Sound Healing Meditation 朝日みながら太陽礼拝、サウンドヒーリング瞑想

※朝の散歩、ウォーキングして日の出を見に行きます。

地球と自分のグラウンディング、五大元素にふれながら心と体の充電、リフレッシュ、デトックスしましょう。雨の場合は宿泊施設で行います。

8:00～10:00 朝食 自由時間 パッキング 宿のチェックアウト

10:00～10:30 感想、意見。ありがとうございました。またよろしく願いいたします。

（ギリ先生からのメッセージ）

短い時間で参加者皆さんにインドの文化、習慣、価値観を参考にしながら今を生きる、いろいろ見えない壁、世間が作った壁、自分が作った壁、

（壁は Limitation とも言いますね）を超えるように。自分にある力、能力、実力、才能に気づくきっかけになるリトリートです。

心も体も癒され、リフレッシュできてパワーアップできればと思っています。

ヨガの経験ありなしどなたでも参加できます。

長いので以下は省略可能です。

注意：

- ・当日の状況、天気、段取りによりスケジュールの内容や順番変更される場合もあります。なるべく皆さんにお役に立てるように進んでいきます。よろしくお願いします。
- ・参加者当日の自分の体調や気分によりプログラムを部分的に休憩しながら行っても大丈夫です。
- ・リトリートに伴い精神的に不安や過去のケガや現在治療中の場合講師のギリまたは主催者の先生までに事前に申し出ください。
- ・保護者もご一緒の場合中学生からの参加可能です。高校生から大人まで男女問わず一人参加大歓迎です。

・ギリ ガネーシュは店やレストランやってないです。体質に合う食材の健康法アーユルヴェーダをもとに料理を勉強しました。現在和歌山でベジタリアン料理中心に「自然かぞく食堂」子ども食堂を約5年間行っています。1回あたりの平均参加人数は150名程度です。ボランティアたちと一緒に200に人分の料理をつくって地域の方々と交流しながら自然かぞく食堂を行っております。従いまして、

・今回のリトリートもギリの手作り冬向けのインドのベジタリアン料理とチャイなどあります。家でも簡単に作れるような内容も説明します。ヨガ・呼吸法・瞑想と食生活の管理で健康的になれば幸いです。

以上よろしく願いいたします。皆さんにお会い楽しみです。

ギリ ガネーシュ、 Ganesh Giri