

ヨガ・レポート

Report
NO.3

PATRIC OANCIA Bali Beach Retreat

- 日程：6/10(日) - 6/16(土) ●場所：Bingin Beach ●講師：パトリック・オアンシア YOGA JAYA 主宰
- カリキュラム：フリースタイル、ハタ・ヴィンヤーサのセッションを開く、プラナーヤマ、瞑想、前屈、マントラ、逆転、プラナーヤマ、クリヤ、腹筋、ヨガ・ニドラ、後屈、ガイド付き瞑想 ツイスト、クローjing・サークル

毎年開催される、東京ヨガ・ジャヤ主宰のパトリック・オアンシアのバリ島ヨガリトリート。今回は通常の観光客はあまり足を運ばない、雑踏から離れた美しく静かでピースフルな場所「ピングイン・ビーチ」のヨガパレで開催。ここはサーフィンやシュノーケリングなどのポイントとしても知られ、蒼く澄んだ海と白い砂がどこまでも続く美しいビーチ。クラスの間中、優しく通り過ぎる潮風と風にゆれる葉の音を感じながらのクラスは、すべてのねじをリリースさせる。クラスは朝 6 時 30 分から 1 時間は瞑想。軽くティーブレイクの後は 7 時 30 分から 2 時間のヨガクラス。オープンレベルのクラスは初心者にもわかりやすく丁寧な内容。午前はフリースタイル、ハタ・ヴィンヤーサのセッション、午後はより深く数種のアーサナに重点を絞り、内容は毎日少しずつ変わっていく。英語と日本語を器用に使いこなす的確な指示を与えてくれる。時にはわざと英語のみを使用し、よりダイレクトに伝わる方法をとる、と話す。今回のパトリックのバリ島ヨガリトリートをききつけ、ドイツからも参加者が集まるなど、国際的にワークショップやリトリートなどを行っているパトリックのファンは世界中にいることを改めて認識。東京ヨガジャヤでは、世界中の有名な講師のワークショップも盛ん。こまめにページをチェックしてみて！
www.yogajaya.com <<http://www.yogajaya.com>>

