

ヨガ&ヨガ・スタイル

Pages 2

メディテーション&マスター・オブ・ヨガ

Page 3

ヨガ&メディテーション

Page 4

アクア・ウェルネス&マーシャルアーツ

Pages 5

ご利用に関する注意事項

Page 6

YOGA & YOGA STYLE

WHAT IS YOGA?

YOGA MEANS UNION

ヨガは古代インドで生まれた身体、心、精神の修行です。強さとスタミナの改善のために作られたポーズは瞑想をも可能にします。サンスクリット語では結合もしくは結びつけると言う言葉は、しばしば「ユニオン（結合）」あるいは訓練の方法として解釈されています。この用語が身体と心、そして身体と精神の結合を指すと多くの人が考えていますが、従来は個々の意識とユニバーサルな意識の間の結合を意味しています。

THE TRIANGLE OF LIFE

平均的な人生で経験する身体の様々な成長過程をトライアングル（三角形）としてとらえています。身体は誕生、成長、変化、衰退および死を経験します。これをヨガでは“人生のトライアングル”と呼びます。一般的にはおよそ28歳に到達する頃に成長過程を終えます。生まれてから20歳頃までは細胞の若返り（同化作用）の割合は、セル衰退（分解代謝）の割合を超えています。

平均的な人の場合、約20歳から35歳までのあいだに、これらの割合はほぼ均等となっています。その後、衰退・分解代謝のプロセスがより多くなり始めます。そして、身体が衰え始めるのです。

知性と健康と強い身体を必要とし、永く続く幸せと平和、もしくは自己啓発を達成するという人生の目的を追求するためにヨガはあります。病気や非柔軟性は旅よりも反創造的です。これらの理由でヨガは開発されました。ヨガのポーズ（アーサナ）、呼吸法（ブранаヤマ）、そして瞑想と精神への探求が、老年者の身体と精神の能力を強く健康に保つのです。

YOGA & MEDITATION

YOGA STYLES

HATHA YOGA

ハッタ・ヨガ・クラスは、学習者を選ばず、そのポーズはニーズによって調整可能です。柔軟性の改善、強さ、スタミナそしてリラクゼーション効果を高める働きもあります。ハッタ・ヨガは、全てのヨガ・スタイルの基本となっています。

SIVANDA YOGA

シバナダ・ヨガ・クラスは、Swami Vishnu-devananda によって考案され、12 の変更不可能な連続したメイン・ポーズ (Asanas) から成り立っています。初心者の方はゆっくりと新しいポーズを学ぶことにより、強さと柔軟性が徐々に強化されることでしょう。

ASHTANGA YOGA

アシュタंगा・ヨガは、インドのマイソールで Sri Pattbhi Jois によって教えられました。このヨガは呼吸のリズムを使ってポーズを連動させ、身体を浄化し整えます。このクラスはヨガ有識者の方に最も向いています。

MEDITATION a MASTER of YOGA

MEDITATION

メディテーション（瞑想）とは、精神を定期的に見つめなおす訓練です。無限の英知を発見する特別な目的をもって日常的な時間から離れる。このセッションでは、精神の集中に焦点を置いていきます。

THE MASTERS of YOGA

SWAMI VISHNU-DEVANANDA (1927-1993) 西洋で活躍し、西洋の人々のライフスタイルに合ったヨガスタイル、健康的な生活の促進に努めました。

B.K.S.IYENGAR は、すべての学習者へユニークな方法でヨガを教えた伝説の人です。彼のヨガのスタイルは「Iyengar Yoga（アイアンガー・ヨガ）」と呼ばれ、彼によって資格を得た多くのインストラクターが現在、世界中で指導を行っています。

SRI K.PATTABHI JOIS, ヨガのアシュタンガ・ビンヤサ・スタイルの創立者であり、精神面の訓練としてのヨガへの情熱と共に、彼のエネルギー、知識を現在も世界中の学生に指導しています。

YOGA & MEDITATION

MEDITATION & PRANAYAMA (メディテーション&プラナヤマ)

1 時間	1-2 名様でご参加の場合	IDR 850,000
------	---------------	-------------

YOGA ASANAS (ヨガ・アサナ)

1.5 時間	1-2 名様でご参加の場合	IDR 970,000
2 時間	1-2 名様でご参加の場合	IDR 1,200,000

YOGA DAY SPA (ヨガ・デイ・スパ)

- 6:00 am - ウェイクアップ・コール
- 6:30 am - ガイデッド・メディテーション/プラナヤマ&ヨガ・フィロソフィー
- 7:00 am - ティー
- 7:30 am - ヨガ・アサナ、リラクゼーション (1 時間 30 分)
- 9:00 am - 朝食*
- 10:00 am - 日光浴
- 12:00 pm - ランチ (身体に良いベジタリアン・ミール)
- 02:00 pm - クリスタル・ヒーリング・ホットストーン・マッサージ
- 04:00 pm - ヨガ・アサナ、リラクゼーション (1 時間 30 分)

* ヨガ、マッサージおよび身体の負担軽減のために、午前中はフルーツのみを召し上がることをお勧めします。

1 日 (上記の全てが含まれています)	1 名様	IDR 3,600,000
同時参加の 2 人目、3 人目の方		IDR 1,800,000/1 名様

YOGA WEEK (ヨガ・ウィーク)

黄昏時もしくは夜明けのアサナ、プラナヤマ、メディテーションとヨガ・フィロソフィー 6 日間 (2 時間/日)	1-2 名様でご参加の場合	IDR 7,000,000
---	---------------	---------------

YOGA RETREAT (ヨガ・リトリート)

- 06:00 am - ウェイクアップ・コール
- 06:30 am - プラナヤマ&ヨガ・フィロソフィー
- 07:00 am - ティー
- 07:30 am - ヨガ・アサナ、リラクゼーション (1 時間 30 分)
- 04:00 pm - ヨガ・アサナ、リラクゼーション (1 時間 30 分)

6 日間 (4 時間/日)	1-2 名様でご参加の場合	IDR 16,000,000
---------------	---------------	----------------

グループでのご参加のための特別料金もご用意しております。スパまでお問い合わせください。

GENERAL GUIDELINES ジェネラル・ガイダンス (参加に当たってのご注意)

- ルーズで、快適な、動きやすい衣類にてご参加ください。
- 満腹時に練習しないでください。軽食の 2 時間後、しっかりとした食事の 4 時間後以降の練習をお勧めします。
- 怪我を避けるために、自分の能力を超えるような無理をしないでください。
- 病気あるいは怪我、生理もしくは妊娠中などの健康上の問題はクラスが始まる前にインストラクターまでお知らせください。

すべての料金には 11% の税金と 10% のサービス料が加算されます。事前予告なしに価格が変更になる場合もございます

AQUA WELLNESS

WATER PILATES (ウォーター・ピラテス)

フローティング・ウォーターでのこのワークアウトは、強さ、柔軟性および身体に関する意識の改善を目的とし、背中、関節などの不調にも効果的でしょう。妊娠中および産後の回復のためにも安全で有効な運動です。

1 時間

1-2 名様でご参加の場合

IDR 900,000

MARTIAL ARTS

TAI CHI (太極拳)

太極拳は、身体中の生命のエネルギーのフローを増強し、血液循環を改善し、免疫機能を増強する運動、メディテーションと呼吸の規則を組み合わせたものです。それは腕と足を使った表現を様式化したもので、ゆっくりとした優雅な動作で行われます。

CHI-GUNG – QIGONG (気功)

経路（エネルギーの道）を通して、気の流れ（Chi とは生命エネルギーを表す）を「刺激し」「バランスを整える」ことを目的とすると言われる中国式のセルフ・ヒーリングです。

「呼吸運動」そして「生命エネルギーと共に動く」ことを意味します。この言葉の解釈には「エネルギー技術」、および「エネルギーを習得する練習」という意味合いが含まれています。

私たちの祖先は気功のプラクティスを宇宙との調和、精神的な健康、平和な状態に保つために実践してきました。過去のよりシンプルな時代には、人々はもっと地球に寄り添って生活していたのです。

MARTIAL ARTS – YOGA COMBINATION (マーシャル・アーツ・ヨガ・コンビネーション)

このクラスでは性別、健康状態にかかわらず、マーシャル・アーツ（武術）とヨガを安全で競争のない環境で、もっぱら身体の構成、心の集中および精神の陽気さをより強くするために学ぶことができます。

90 分セッション (上記のすべて)

1-2 名様でご参加の場合

IDR 970,000

すべての料金には 11% の税金と 10% のサービス料が加算されます。事前予告なしに価格が変更になる場合もございます

TERMS & CONDITIONS

すべてのクラス／トリートメントおよびセラピーの前に、下記の注意事項をお読みください:

- すべて価格は IDR (インドネシアルピア)表示となっております。
- 24時間以上前のご予約をお願いいたしておりますが、対応可能な場合は、直前のご予約もお受けいたしております。詳細はスパまでお問い合わせください。
- クラス開始の2時間前までのキャンセルに関しましては、50%のキャンセル料が発生します。
- ご連絡なしのキャンセルまたはすでにインストラクターまたはセラピストがホテルへ向かう途中でのキャンセルに関しましては、100%のキャンセル料が発生します。
- すべての料金には10%のサービス料と11%の税金が加算されます。
- 現金もしくはクレジットカードでのお支払いが可能です。ご宿泊の場合は、お支払いをお部屋づけになさることも可能です。
- **重要なお注意**：クラスの前に、ザ・バレが提示する、同意書をよくお読みの上、署名をお願いしております。

さらに詳しい情報をご希望の方は、どうぞ私どものスパ・チームまで
お気軽にお問い合わせくださいませ。

すべての料金には11%の税金と10%のサービス料が加算されます。事前予告なしに価格が変更になる場合もございます