

LAVA 108回年末イベント



ここから始まる未来 in 善光寺・大観進 12/29 (木)

全国で活躍中のトップインストラクターの中から
特に高い評価を得た5名をメインに、
高野山と善光寺・大観進にて、108回イベントを特別開催!

善光寺・大観進ってどんなところ? /

善光寺は日本最古と言われる仏像を祀るお寺であり、日本を代表する霊場です。

寺伝によれば、ご本尊の一光三尊阿弥陀如来様は、インドから百済国へ伝えられた後、欽明天皇13年(552年)に百済から仏教伝来の折りに日本へ渡ったと言われております。

会場となる大観進の寺名は、人々に仏法を説き作善をなすように勧誘策進する「勧進」を意味します。

大観進は天台宗大本山で善光寺25ヶ院の本坊であり、大観進住職(貫主)は善光寺の住職も兼ねておられます。



日時 12/29 (木)

	時間	インストラクター	定員数	タイトル	内容
1回目	写経 9:30~10:00 レッスン(90分) 10:30~12:00 9:00~受付開始	■ 窪田 真帆 スペシャルサポート 市川菜央	40名	108回太陽礼拝 ~2022年肉体と心を浄化し 新たな自分で2023年を~ 2022年のヨガを締めくくりませんか? ♡強度4	煩惱は1人の人間につき108個あるといわれています。108回太陽礼拝を行うことで煩惱を1つずつ消していき来年さらに良い1年にすべく 身体を動かしていく。動きと呼吸を連動させ『今』を感じ『未来』への道を切り開く90分間。善光寺という素敵な舞台と一緒に素敵な年末を過ごしましょう。
2回目	写経 12:00~12:30 レッスン(90分) 13:00~14:30 11:30~受付開始	■ 巽 優乃	20名	"ありがとう"の波動を広げる 感謝の108回マントラヨーガ ♡強度2.5	2022年お世話になった方々へ、感謝の気持ちをポーズ・呼吸・マントラにのせて届けます。ヨーガの本質である『感謝』『繋ぐ』を、2022年最後に全身で体現する年末詣ヨーガ。前半:マントラのために心身削る 後半:108回Omマントラ瞑想
3回目	写経 12:00~12:30 レッスン(90分) 13:00~14:30 11:30~受付開始	■ 菅原 伶美 ■ 窪田 真帆	20名	今を生きるフローヨーガ 2022年の感謝を込めて ♡強度2.5	皆さんにとっての今年はどうな一年でしたか? この年を一緒に過ごした"心身"を優しいフローヨーガで労りましょう。2022年の締めくくりは自分自身の肉体と丁寧に向き合うことで、未来を創造する今この瞬間の大切さを再認識します。そしてまた新たに流れてくる"時"を迎える準備をしましょう♡
4回目	写経 15:30~16:00 レッスン(90分) 16:30~18:00 15:00~受付開始	■ 菅原 伶美 スペシャルサポート 野呂 南瓜子	40名	108回太陽礼拝~真我への道~ ♡強度4	太陽礼拝を繰り返し行うことで瞑想状態へ導き、108の煩惱を手放していきます。ゆるぎない"輝く真の自分の存在"を認識し、愛と感謝に溢れた年末を迎えましょう♡ クラスの始めには練習時間がありますので、太陽礼拝がはじめての方でも安心してご参加下さい♡

■ 担当インストラクター



TOP インストラクター 菅原 伶美

少期よりクラシックバレエを20年以上続け、プロのバレエ団の舞台も経験する。抜群のプロポーションと落ち着いた雰囲気を持ち、オンラインでの短期集中パーソナルセッションも高い評価を得ている。“心とカラダの繋がり”を大切に、“しなやかで美しいカラダ”をつくるために必要な心身の扱い方を、ヨガだけではなくピラティスを取り入れたクラスでも指導をしている。2022年10月からはTOP5としてトリートメントイベントでも全国で活躍中。



TOP インストラクター 窪田 真帆

あなたの世界に変化を起こす/案内人
ヨガの経験はゼロからスタート、アナトミック骨盤ヨガ(通称アナ骨)を得意とし、あらゆる悩みにしっかりと向き合い、わかりやすく身体に効く誘導がお客様から定評。現在はLAVAアンバサダーとしても活躍中。レッスンでは持ち前の明るさを活かし日本中に元気と幸せを届けるべく邁進中。
全国で活躍中のトップインストラクターの中から、特に高い評価を得た「TOP5」として2022年10月より全国で活動中。♪



TOP インストラクター 巽 優乃

ヨガを通して世界の愛と調和に感銘を受け、亡くなった祖母と同じ、ヨガを学び・伝える道に進むことを決めた。「ヨガは食事にも睡眠にも人間関係にも暮らし、生きる事全てに働きかける素晴らしい知識」という師の教えを元に、ヨガの実践を続け、自分自身も前向きな心身へ整える事ができヨガの素晴らしさを実感。
「世界を旅しながら生きる(ヨーガする)」という夢を叶えるべく、2022年10月からはTOP5として活動予定。



LAVA甲府店所属 市川 菜央

LAVAながの東急店所属 野呂 南凧子

■ 開催場所：善光寺 大観進

■ 料金 (すべて税込)

＝ 店頭早割引 ＝ 申込：11月20日～12月11日

1レッスン(1本目or3本目)：9,500円

2レッスン：18,000円 ※1,000割引

3レッスン：26,500円 ※2,000割引

＝ 非会員様 ＝ 申込：11月20日～12月26日

1レッスン：12,000円

2レッスン：23,000円 ※1,000割引

3レッスン：34,000円 ※2,000割引

＝ 店頭定価 ＝ 申込：12月12日～12月26日

1レッスン：10,000円

2レッスン：19,000円 ※1,000割引

3レッスン：28,000円 ※2,000割引

料金に含まれるもの：

レッスン代・写経・特別御朱印

※複数レッスン受講の方は、写経は1回、
初回レッスンの前に写経を行います

■ご予約方法：LAVA各店にて、12月29日(木)の善光寺レッスンとお伝えくださいませ。※Webからのご予約はできません。※通常予約数としてのカウント外となります。

■お支払い：LAVA各店(必ず12月26日(月)までにLAVA各店でお支払いをお願いいたします。イベント当日のお支払いはできません)

■注意点：①イベント当日現地でのお支払いは出来ません。②イベント当日は、レシートをご持参ください。

③当日は撮影が入る可能性があります。④個人ロッカーはございません。貴重品はご自身のお近くにて保管ください。

■キャンセルポリシー：

・連絡なしの不参加：イベント料の100%・イベント開催当日～5日前のキャンセル：イベント料の100%

・イベント開催6～8日前のキャンセル：イベント料の50%・それ以前のキャンセル：無料

天災、担当IRの病気・事故、交通機関の不具合、設備不良等の止むを得ない事情により、運営側の判断によって、イベントを中止・内容・担当IR等を変更する場合があります。なお、これらの場合でも、返金はできません。

■お持ち物：ヨガマット・着替え・飲みもの・寒くないような羽織

■お問合せ：

お客様：event_retreat@yoga-lava.com

※LAVAコールセンターではご対応出来かねます。※返信までに3～5営業日頂いております。

※LAVA会員番号、氏名(フリガナ)、お問合せ内容を必ず明記ください。

12/5(月)～
販売開始

長野駅周辺のホテルに前泊できる/
レッスンチケット付きお得プランが登場!

販売期間：12月5日(月)～12月26日(月)

お問合せ：(株)ローソクエンタテインメント(ローソトラベル)
event@t.l-tike.com

営業時間：平日10:00～17:00 休日：土日祝 ※電話対応は休止中

※宿泊プランのお問合せはLAVA店頭、

LAVAコールセンターでは対応できません。

ローソトラベル LAVA 善光寺



LAVA 108回年末イベント

ここから始まる未来

in 高野山 12/28(水)

全国で活躍中のトップインストラクターの中から
特に高い評価を得た5名をメインに、
高野山と善光寺・大勧進にて、108回イベントを特別開催！



高野山ってどんなところ???

高野山は、1200年以上前に弘法大師・空海によって開かれた日本仏教の聖地の一つ。空海は真言密教の教えを教義とする真言宗を高野山で開き、「金剛峯寺」を建てました。834年に空海自らが御廟を奥の院に定め、永久の瞑想に入ったそう。今でも御廟では、空海が世界平和と人々の幸福を祈っていると信じられています。会場となる、恵光院の起源は8世紀頃。弘法大師がこの地に五重塔を建立し、弟子の道昌僧都がご廻向をしたことから、当初は「廻向院」と呼ばれていました。その後の1700年頃、江戸幕府8代将軍徳川吉宗の命により、「恵光院」と改められ、現在に至ります。

日時 12/28(水)

	時間	インストラクター	定員数	タイトル	内容
1回目	10:00~11:30 (90分) 9:30~受付開始	■ 林田 輝一 ■ 四反田 奨馬 スペシャルサポート 鈴木 茜	40名	澄み渡る心の瑜伽~ 空海が祈りを捧げた地~ ♥強度3	空海が世界平和と人々の幸福を祈った地で、心身を浄化する特別な時間。澄みきった朝の空気、神聖な高野山のエネルギーを身にまとい呼吸法や瑜伽を通して、澄みきった新しい自分に出会う。
2回目	12:00~14:00 (120分) 11:30~受付開始	■ 林田 輝一 ■ 中司 舞	50名	108回太陽礼拝と 魂の瑜伽 心を磨く世界遺産 高野山 ♥強度4	1年を締めくくる大切な行事。108回の太陽礼拝を世界遺産 高野山の地で。身と心そして魂を磨き、新しい1年を迎える素晴らしい時間を。2022年最後の特別な思い出に。
3回目	14:30~16:00 (90分) 14:00~受付開始	■ 鈴木 茜 ■ 中司 舞 スペシャルサポート 林田 輝一	40名	2023へ祈りを込めて -恵光院- 時空を超えて願いを叶える ♥強度2.5	2023年は空海生誕1250年記念。そんな特別な節目に時を超えて。願いを叶える瑜伽で新しいスタートを迎えます。

■ 担当インストラクター



TOP インストラクター 林田 輝一

3,000名以上のLAVAインストラクターの中から選ばれたトップインストラクターとして3年間活躍。柔らかさと強さを兼ねそえるLAVAを代表するトップインストラクター。年間20以上ものリトリートやイベントを開催し、参加して下さる方へのおもてなしを大事に、ヨガを通して多くの人に健康であることの喜びを伝えるべく日々邁進中。



LAVA梅田店 所属 中司 舞



TOP インストラクター 鈴木 茜

クラスでは持ち前の元気の良さや笑顔で、リラックスからアドバンスまでお客様に楽しんでもらえるクラス作りを心がけている。丁寧でわかりやすい・身体の変化を味わえる・癒されるなど、お客様から定評がある。



LAVA福井店 所属 四反田 奨馬

■ 料金 (すべて税込)

＝ 店頭早割引 ＝ 申込:11月20日～12月11日

- 1レッスン(1本目or3本目):9,500円
- 1レッスン(2本目):10,500円
- 2レッスン(1本目+2本目):19,000円 ※1,000割引
- 2レッスン(1本目+3本目):18,000円 ※1,000割引
- 3レッスン:27,500円 ※2,000割引

＝ 非会員様 ＝ 申込:11月20日～12月26日

- 1レッスン(1本目or3本目):12,000円
- 1レッスン(2本目):13,000円
- 2レッスン(1本目+2本目):24,000円 ※1,000割引
- 2レッスン(1本目+3本目):23,000円 ※1,000割引
- 3レッスン:35,000円 ※2,000割引

＝ 店頭定価 ＝ 申込:12月12日～12月26日

- 1レッスン(1本目or3本目):10,000円
- 1レッスン(2本目):11,000円
- 2レッスン(1本目+2本目):20,000円 ※1,000割引
- 2レッスン(1本目+3本目):19,000円 ※1,000割引
- 3レッスン:29,000円 ※2,000割引

料金に含まれるもの:

レッスン代・精進料理ランチBOX・特別御朱印

※複数レッスン受講の方は、精進料理ランチBOXは1食、最終レッスン後のお食事となります。

■ご予約方法:LAVA各店にて、12月28日(水)の高野山レッスンとお伝えくださいませ。※Webからのご予約はできません。※通常予約数としてのカウント外となります。

■お支払い:LAVA各店(必ず12月26日(月)までにLAVA各店でお支払いをお願いいたします。イベント当日のお支払いはできません)

■注意点:

- ①イベント当日現地でのお支払いは出来ません。
- ②イベント当日は、レシートをご持参ください。
- ③当日は撮影が入る可能性があります。
- ④個人ロッカーはございません。貴重品はご自身のお近くにて保管ください。

■キャンセルポリシー:

- ・連絡なしの不参加:イベント料の100%・イベント開催当日～5日前のキャンセル:イベント料の100%
- ・イベント開催6～8日前のキャンセル:イベント料の50%・それ以前のキャンセル:無料

天災、担当IRの病気・事故、交通機関の不具合、設備不良等の止むを得ない事情により、運営側の判断によって、イベントを中止、内容・担当IR等を変更する場合があります。なお、これらの場合でも、返金はできません。

■お持ち物:ヨガマット・着替え・飲みもの・寒くないような羽織

■お問合せ:

お客様:event_retreat@yoga-lava.com

※LAVAコールセンターではご対応出来かねます。※返信までに3～5営業日頂いております。※LAVA会員番号、氏名(フリガナ)、お問合せ内容を必ず明記ください。