

LAVA 108回年末イベント



ここから始まる未来

in 善光寺 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、
高野山と善光寺にて、108回イベントを特別開催！

善光寺ってどんなところ???

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。

会場となる大勧進の寺名は、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。

大勧進は天台宗大本山で善光寺25ヶ院の本坊であり、大勧進住職(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) 11:30~12:00 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りヨーガ。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? この年と一緒に過ごした"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 南風子	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)ローソンエンタテインメント(ローソントラベル)
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。

ローソントラベル LAVA 善光寺