



## ヨガ × 余白時間 yohaku. リトリート

心と身体に  
やわらかな風を通す2日間

リトリートとは、日常から少し離れ  
自分自身を整えるための旅(時間)です

2026.07.18 - 19 / 高野山 報恩院

### 【ヨガ×余白時間】参加プラン

**2days** ¥13,000 (6/30までの早割価格)  
※通常価格 ¥15,000  
★特典：みそらのランチが¥1,500に

※宿泊費(¥18,000～¥20,000)は別途、報恩院さんへの支払いとなります

**1day** ¥8,000 (6/30までの早割価格)  
※通常価格 ¥10,000  
ヨガ1本受講可能

定員——20名(先着順)

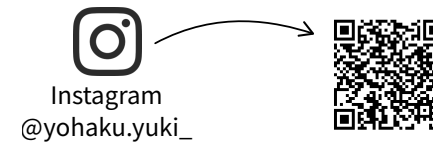
※マッサージ、みそらランチ、ドリンク、おやつだけのご利用も可能です。  
(18日のみ、12時-17時30分、申込みなし)

### 持ち物

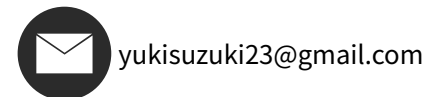
動きやすい服、ペットボトルか水筒(ヨガをする時の水分補給)  
フェイスタオル(ヨガをする時使います)、筆記用具  
宿泊される方は、各自必要なもの  
※ヨガマットはこちらで準備します

### 【お申込み・お問い合わせ】

InstagramのDMかメールから  
「リトリート希望」とお願いします  
折り返し、詳細と申込みフォームをお送りします



Instagram  
@yohaku.yuki\_



yohaku.主宰  
社会福祉士 鈴木有紀

そのままの自分にやさしく、  
彩りが添えられるように

五感を通し、心と身体を整える  
体験や旅を企画しています



【静】心と身体をほどくヨガ

澄んだ空気の中で、  
ゆったりと身体を解いていきます

この瞬間、そのままの自分に  
やさしい時間を

※はじめてヨガをする人も、  
安心してご参加いただける内容です

講師 | まいちゃん  
ヨガスタジオインストラクター  
インストラクター歴11年

【癒】旅を彩るパートナー



身体が喜ぶ  
特別なお昼ごはんをご用意  
※2daysプラン限定・セット特典あり

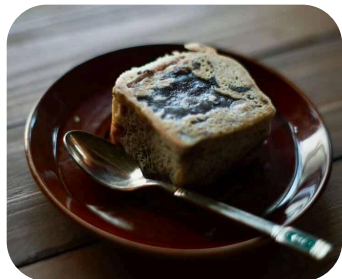


深いリラクゼーションを通じて、  
思考のスイッチをオフに

- あたまほぐし15分
- たっぷりあたまほぐし 30分
- おなかほぐし (腸もみ) 15分



罪悪感ゼロな和漢クラフトコーラ、  
淹れたてコーヒー、お茶など



焼きたての自家製きんつば

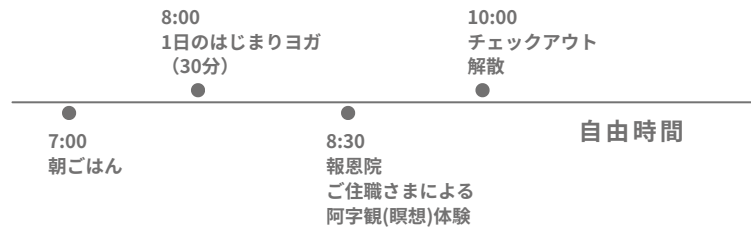
※飲食・マッサージは、当日現金でお支払いください

～旅のタイムライン～

Day 1



Day 2



高野山 報恩院

和歌山県伊都郡高野町高野山 283

南海りんかんバス「愛宕前」バス停より徒歩1分  
(南海なんば駅・新今宮駅から約2時間)

<https://www.hoon-in.com/>



Instagram