Retreatment

お申し込み
お問い合わせ
蒲郡商工会議所
TEL:0533-68-7171
FAX:0533-68-0339

参加料金
5,000円(税込)
定員/各コース10名
(定員になり次第締め切ります)
参加対象
働いている女性の方

# 癒しのリトリート プログラム ヨガ&タラソ

## -ココロとカラダを癒す極上体験-

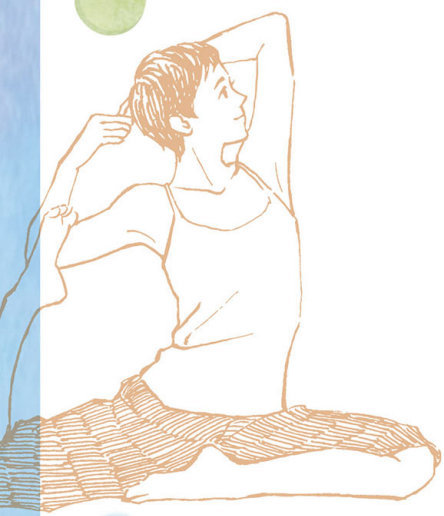
蒲郡商工会議所では、蒲郡の魅力を活かしたヘルスケアツーリズムの展開を目指して、
働く人の健康づくりをサポートするプログラム開発に取り組んでいます。
このたび、日常から離れてココロとカラダをリフレッシュする「癒しのリトリートプログラム～ヨガ&タラソ」を企画しました。
三河湾を望むロケーションでココロとカラダを癒してみませんか。

**タラソテラピーとは**
海洋性気候のもと、海水・海藻・海泥などを用いて人間の自己治癒力を高める自然療法のこと。
近年では予防医学やリラクゼーションとして高く評価され、健康的なダイエットやフィットネスに取り入れられるようになりました。ヨガを一緒に取り入れることにより、より相乗効果が高まります。

**リトリートとは**
仕事や家庭生活から離れ、自分と向き合う時間の中で、心身のバランスを整えること。

2020/2/15 Saturday

会場
タルゴラグーナ
愛知県 蒲郡市海陽町2-8
tel 0570-097117



### Aコース

| | |
|---|---|
| 9:30 | ご来館・体調確認・内容説明 |
| 9:45 | ヨガ |
| 11:00 | お着替え～プール利用 |
| 12:10 | 水中エクササイズ&ピシーナリラクゼーション |
| 12:40 | ヘルシーランチ |
| 13:30頃 | 解散 |

### Bコース

| | |
|---|---|
| 10:45 | ご来館・体調確認・内容説明 |
| 11:00 | ヨガ |
| 12:10 | ヘルシーランチ |
| 13:00 | お着替え～プール利用 |
| 14:20 | 水中エクササイズ&ピシーナリラクゼーション |
| 15:00頃 | 解散 |

※解散後もお時間ある方はタラソプールをお楽しみいただけます。(21:30まで営業)

主催 / 蒲郡商工会議所　協力 / 癒しとアンチエイジングの郷推進協議会
蒲郡商工会議所　地域力活用新事業∞全国展開プロジェクト
http://www.gamagoricci.or.jp

## ヨガプログラム

体が疲れていると心も落ち込むし、心が落ち込んでいると体まで疲れてしまいます。体の疲れを取り、心もすっきりしましょう。日頃の仕事や家事で疲れている心や体、ヨガの時間ではご自身のことだけを考える時間にして頂けたらと思います。肩から腰にかけて可動域を広げ、肩、背中、腰周りの凝り固まった筋肉をほぐしていきます。呼吸に合わせてポーズを取ることにより、心も体もリフレッシュ。タラソプログラムと組み合わせることにより、よりほぐれやすく、よりリラックス感を味わうことができます。

## タラソプール

「タルゴ ラグーナ」が誇る世界最高レベルの温海水多機能プール「タラソプール」は、新鮮な海水をリラックス効果が高く体温に近い温度（33℃～36℃）に温めたプールです。迷路のようなプールを巡るうちに海水の浮力とジェットの水流が筋肉の緊張を解きほぐします。15種類のアトラクションを回り、凝っている部位をほぐします。温かい海水は全身の新陳代謝を高め、海水に含まれるナトリウム・カルシウムといった豊富なミネラルが保湿・保温の効果をアップします。

## 水中エクササイズ&ピシーナリラクゼーション

リラックス効果が高い「タラソプール」にて、身体に負担をかけずに海水の水圧・抵抗を感じながらゆっくりとしたストレッチ系の運動を行う「水中エクササイズ」、温海水の浮力に身をゆだね脱力を体感する「ピシーナリラクゼーション」を行います。リラックス効果抜群で、体の疲れだけではなく、心の疲れを取る効果があります。

## ヘルシーランチ

タラソカフェでは、三河湾の新鮮な魚介類をはじめ、地産地消をコンセプトとしたヘルシーメニューをご提供しております。体が喜ぶメニューをご用意して、からだの中からも健康を目指します。
魚、肉、パスタから選ぶメイン料理、前菜ビュッフェ、パンビュッフェ、ドリンクバーと充実の内容です。

## ヨガプログラム講師紹介

松下ヨガ学院認定講師

### 吉原 幸子 氏

**ヨガを通じて、自身の肩こり、ぜんそく、花粉症の改善、免疫力の向上を実感。蒲郡市体育センター、自宅でのヨガ教室、JOYFIT蒲郡、イベント等、主に蒲郡市内にて活躍中。効果があると定評で、リピーターも多い。**

## タラソテラピー施設　タルゴラグーナ

**「タルゴ」はフランスをはじめ、世界90カ国で展開しているタラソテラピーブランドです。
「タルゴラグーナ」は「タルゴ」が創業から約50年をかけて培ったノウハウを取り入れた、国内最大級&最高レベルの機能を備えたタラソテラピー施設です。眼前に広がる海の持つ力を活用し、健康やリラクゼーション、美容、痩身を促します。
医学的根拠に基づき、一人一人のお悩みに合わせてプログラミングし、内側から体のリズムをコントロール。「健やかな生活」「アンチエイジング」「デトックス」そして「癒し」が実感できるプログラムをご提案いたします。**

**注意事項**

※持ち物:動きやすい服装、ビーチサンダル、水着、タオル、飲み物をご持参ください。
※ビーチサンダル・水着については、レンタルもございます。(1セット1,000円)
※飲み物は、ヨガの時に必要な方のみお持ちください。館内にはウォーターサーバーや、ハーブティーのご用意がございます。)
※プール利用時のタオルやバスローブはございますので、お持ち頂く必要はございません。また、プールに入る際、
お化粧は落として頂きますので、お帰りの際に必要でしたら、お化粧道具をお持ちください。
※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
※モニタープログラムとして実施いたしますので、参加者アンケートにご協力をお願いいたします。
※オプションとして、タルゴラグーナの通常プログラムのご予約も承ります。ご希望の方は、前日の16:00までに、
タルゴラグーナのホームページの予約フォームまたはお電話(TEL:0570-097117)にてご予約ください。予約枠に限りがありますので、先着順とさせていただきます。

癒しのリトリートプログラム モニター参加のお申し込みは
お電話・ウェブまたは下記申込書にご記入の上、FAXにてお申し込みください。

### 癒しのリトリートプログラム モニター参加申込書

氏名　　年齢　　歳　　TEL

住所

メール　　所属企業・団体

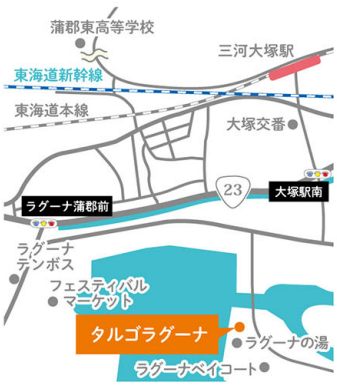
ビーチサンダル・水着持参の有無:　□持参する　□持参しない(有料レンタル希望)
ヨガマット持参の有無:　□持参する　□持参しない(無料レンタル希望)

**蒲郡商工会議所　行　FAX:0533-68-0339**

ご記入いただいた情報は、本所からの各種連絡情報提供のために利用することがあります。

ウェブでのお申し込みは
蒲郡商工会議所　検索

### 会場案内




お問い合わせ
蒲郡商工会議所　TEL 0533-68-7171
〒443-8505 愛知県蒲郡市港町18-23　mail：info@gamagoricci.or.jp　web：http://www.gamagoricci.or.jp