ACTIVE WELLNESS

RETREAT 2025 @ ZENBO SEINEI

10/
11-13
[Sat] [Mon] Holiday

PREMIUM

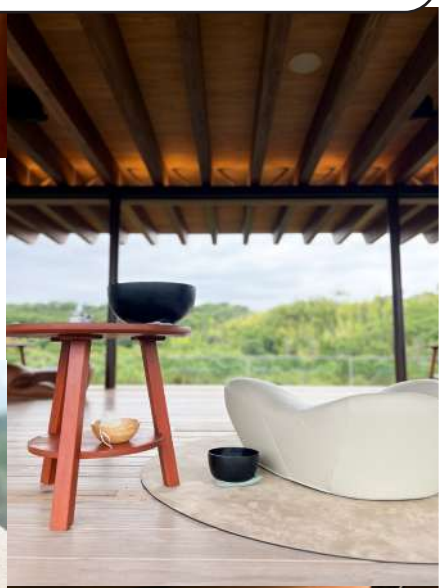




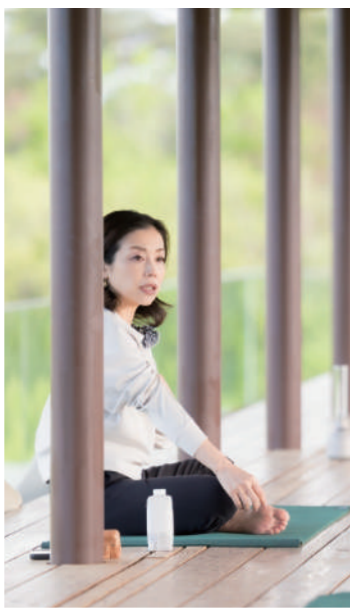
ZEN WELLNESS

リトリート
@ 禅坊靖寧［2泊3日］





仕事や慌ただしい毎日から離れ、ココロとカラダをリラックスさせる「リトリート」。
本プログラムは「生活の質の向上のために、より密度の高いスペシャルエディション」として、会員の皆様だけにご用意した2泊3日のリトリートプログラムです。











究極のリトリートプラン

大自然の中、神秘的な建築物『禅坊靖寧』で、カラダと向き合い、ココロと対話しましょう。
それは、不必要なものを手放し、必要な物を手にすることに繋がります。

初日は、日頃ジムで行っているトレーニングをリトリート用にアレンジしたプログラムをご用意しました。また、ご自身をもてなす茶道やココロを落ち着かせる禅書、夜には瞑想の時間もございます。2日目は、朝のおつとめや朝ヨガで無心になってカラダを動かし、農家レストランでは、採れたての野菜をランチでいただきます。3日間、禅坊料理を召し上がっていただくことで腸内環境が良くなり、体調の良さを実感していただけます。
おやすみ前には二胡奏者チェンミン氏による、心洗われる二胡の演奏を聴き、贅沢なリラックス時間をお過ごしください。

過去3回、毎年1泊2日で開催してきたこのリトリートですが、皆様からのお声を反映して2泊3日に拡大いたしました。もちろん1泊2日でも存分に堪能していただけるプログラムとなっています。
情報に溢れる日常で、ゆったり、いろんな感情に左右されない時間をご一緒したいと思います。

※1泊2日でのご参加希望の方はトレーナーまでご相談ください。

SCHEDULES





DAY 1

(各自で移動)

13:30 新神戸駅集合 ～ 禅坊靖寧へ
15:00 Check-in
15:30 ZEN 茶
16:30 DETOX EXERCISE
18:00 禅坊料理 (夕食)
20:00 MEDITATION
22:00 就寝

DAY 2

6:00 起床
6:30 朝のおつとめ
7:30 朝 YOGA
9:00 禅坊料理 (朝食)
11:00 FOOD EDUCATION
12:00 農家レストラン『陽・燦々』へ
12:30 野菜収穫
13:00 ランチ
14:00 マルシェ他 (フリータイム)
14:50 禅坊靖寧へ + フリータイム
15:30 ZEN 茶
16:30 DETOX EXERCISE
18:00 禅坊料理 (夕食)
20:00 MEDITATION
22:00 就寝

DAY 3

6:00 起床
6:30 朝のおつとめ
7:30 朝 YOGA
9:00 禅坊料理 (朝食)
12:30 Check-out

禅坊靖寧 ～ 新神戸駅 送迎

おやすみ前には、チェンミン氏の二胡演奏をお楽しみください





PERSONAL TRAINERS

TOMO IKEZAWA



パーソナル・トレーナーを目指し、トータル・ワークアウト創設者ケビン山崎の元へ渡米。多くの有名人やセレブのボディメイクを手掛け高い評価を得る。2012-18年/2023年～ミス・ユニバース・ジャパンオフィシャルトレーナーに抜擢。19年より goop TOKYO とタッグを組み、22年に goop JAPAN リテールディレクターに就任。

YOKO MAEKAWA



TOTAL Workout六本木ヒルズ店店長。第一線で活躍する女優や著名人の顧客を多数もち、女性のカラダづくりに精通するアドバイザー的存在。トレーニングとピラティスを融合させたTW REFORMERの考案に携わるなど、カラダのフォルムだけでなく、筋肉や姿勢といったカラダの使い方の大切さを提唱している。

ERHU PLAYER : CHEN MIN



アルバム「I wish - 我願 -」(2001)で一躍脚光を浴び、二胡ブームの火付け役となる。2003年『第17回日本ゴールドディスク大賞』特別賞を受賞。代表的な作品にNHK『スポーツ大陸』、大河ドラマ『風林火山』『江 - 姫たちの戦国 -』『いだてん - 東京オリムピック噺』、B'z松本孝弘との共演『氷艶～月光かりの如く～』等のテーマ曲、劇中曲など多数。これまでにCDアルバム、コンサートDVD等15作品をリリース。

LOCATION　禅坊靖寧　Zenbo Seinei

淡路島の大自然、東経135度の地で禅体験ができる宿坊として、2022年に誕生。日本杉を組み合わせて作られた全長100mのウッドデッキで、360度に広がる淡路島の折々の景色を眺めながら"空中禅"を体験できる。



EVENT DETAILS

開催日時：2025/10/11 [土] 13:30 - 13 [月・祝] 12:30　2泊3日

参加費　：お一人様 192,500円 [税込]　定員：18名様 ※会員様および会員様同伴者様がご参加いただけます

開催場所：禅坊靖寧 (兵庫県淡路市楠本字場中 2594-5)
※集合場所｜新神戸駅 または 現地　※交通費別（新神戸駅～淡路島は無料送迎バスつき）

REGISTRATION

お申し込みは
トレーナー・スタッフまで
お尋ねください。

※1泊2日でのご参加
希望の方はトレーナーまで
ご相談ください。