

# ギリ・ガネーシュ リトリート in 長湯

YOGA & Ayurveda

日常と少しだけ距離を置き  
心の声に耳を傾け  
身体と向き合う

そんなひとときを  
善き師、善き仲間と  
シェアしてみませんか？



会場:B.B.C長湯 一泊二食付き

2019.11.30(土)~12.1(日)

一泊二日リトリート ¥22,000 定員10名

受付時間 12:45~13:00 翌日解散時間 11:00 予定

会場 B.B.C長湯

12/1(日) 日帰りワークショップ ¥3,500 定員20名

受付時間 13:30~13:55 終了時間 17:00 予定

会場 竹田分館(大分県竹田市大字竹田1918-2)

詳しくはお問い合わせください ※申込後詳細をお知らせします

予約・お問い合わせ

Issei TEL 080-6440-8571 Mail [starlet.sasaki@gmail.com](mailto:starlet.sasaki@gmail.com)  
アーユルヴェーダサロン&スクール Pelan- Pelan プラン-プラン  
TEL 097-552-4040 Mail [yurimari2867@gmail.com](mailto:yurimari2867@gmail.com)



## 【主催者からのメッセージ】

今年の7月に大分にお招きした、和歌山県在住のインド人ヨガ・アーユルヴェーダ講師のガネーシュ・ギリ先生がまた来てくださいます！！  
今回は日本一の炭酸泉で有名な大分県竹田市長湯温泉にてリトリートを開催、そして竹田市城下町にて日帰りワークショップを行います。

前回のイベントは大好評でした。というのも、ヨガやアーユルヴェーダのレクチャーだけでなく、それぞれの参加者がギリ先生の純粋な思いやエネルギーに触れ、イベントが終わった後もその人の本質に近づくような変化があったという声が多くあったのです。

私自身も、ギリ先生のヨガやアーユルヴェーダを通じて周囲に貢献したい、世の中をもっと良くして行きたいという純粋な思いに触れ、自分自身の在り方がより本質的なものに变化したのを覚えています。その感覚は、言葉ではうまく表現しづらいのですが、より自分に正直に、真剣に向き合うことができるようになった、と言えるのかもしれません。

今回のリトリートのテーマは、「一人では超えられない壁を全員で一緒に超える」です。

今、ご自分の人生の中で、なぜか同じパターンを繰り返していたり、今いる場所から中々前に進めない、と思える状況があるかもしれません。このリトリートでは、参加者の方々が自分自身と向きあい、それまでの自分を超えて行けるように、リトリートが終わり日常に戻ったときに、より自分の本質に近づいていけるように、という思いがあります。

サポートスタッフは4名。

Issei（ヨガ講師）、Mami（ヨガ講師）岡田り恵（アーユルヴェーダセラピスト）ohana（アーユルヴェーダセラピスト）です。  
場をつくる私たちも、同じ思いを持ち、最大限のサポートをしています。

日帰りのワークショップでは、ギリ先生からインドの伝統に基づくヨガやアーユルヴェーダのレクチャーをしていただきます。  
日本では、ヨガといえば、女性が美容のために行うエクササイズ的なイメージがまだまだ一般的ですが、ギリ先生のレクチャーを通じて、ヨガやアーユルヴェーダの本質に触れていただき、日常をより豊かに過ごしていくための知恵や体験をたくさん持ち帰っていただけたら、と思っています。  
ヨガやアーユルヴェーダが初めてという方にもおすすめです。

この文章を読んで、何か気持ちが動くのを感じた方はお気軽にメッセージください。  
みなさまのご参加を心からお待ちしております。（Issei）



Ganesh Giri（ガネーシュ・ギリ）  
インド式ヨガ代表&アーユルヴェーダ講師。インド・ニューデリー出身。  
子供の頃からガンジス河やヨガの聖地ハリドワール・リシケーシュへ行き、ヨガを身近に感じ、自然とヨガを行うようになる。  
南インドでアーユルヴェーダ（インドの伝統医学）に出会い、高名な先生の下で学ぶ。  
日本に惹かれるものがあり日本語を学び、日本企業DENSOにて勤務。その後、和歌山の人と南インドの寺院にて結婚、  
2005年来日、大阪のダイハツ本社海外部にて勤務。インドでのヨガ修行約20年、日本での指導歴10年。  
日本の自然・社会環境に合い、またインドの伝統的なヨガの良さを引き継いだ「インド式ヨガ」を広める活動を行う。  
また、ヨガのストウラに因んで社会活動・奉仕活動を行う。



Issei：20代後半に弁護士を目指し大学院に入学するも進路に悩み、禅寺でのヨガ教室に通う。18年2月ヨガの聖地インド・リシケシでクンダリーニヨガのTTCに参加。コース中にこれまでの経験が全て統合された感覚を感じ、ガンジス川の側で号泣する。帰国後大分県竹田市のまちづくり会社にてエネルギー事業に携わる傍ら、ヨガを伝える活動を始める。2019年2月、再び渡印し、リシケシのヨガフェスティバルの精神性の高さに感銘を受け、国際ヨガデーに合わせヨガフェスを主催する。日常の中で活かせるヨガが得意。

Mami：20代前半に自身の体調不良がきっかけで瞑想を実践するようになり、身体や心の変化が声やパフォーマンスに与える影響に興味を持つ。2012年よりヨガを学ぶ。2019年2月にリシケシにて音のヨガと言われるNada YogaのTTCを修了。  
ミュージシャンとしても活動し、CD「寝耳に銀の刺繍」DVD「たねのたね」をリリースしている。  
音楽やヨガをはじめとする様々な側面から、心が喜ぶことを提案している。



岡田り恵：アーユルヴェーダサロン&スクール Pelan- Pelan プラン-プラン 代表  
コンセプトは、Rebirth「本来の自分に戻る、生まれ変わったような人生を歩む」  
3人のアーユルヴェーダDrの方達に関わっていただいて、大分に本場のアーユルヴェーダを伝える活動をしています。  
お客様や生徒さん、プラン-プランに関わってくださる皆さまが、  
生まれ変わったような人生を歩んでいけるお手伝いが出来たらと願っています。



ohana：platinum ayurveda salon APSARAS 代表  
大分市にある自宅の一室をお気に入り満たしサロンにしました。3匹の猫たちとお待ちしています(施術部屋には入れません)。  
感情は揺らぐけれど、波のように戻って来られる自分でありたい。周りの人や環境のせいにはしない強さとしなやかさを身に付けたい。  
そんなあなたへ。日々の忙しさや色々なしながらみから一旦離れ、特別な空間でご自身のメンテナンスをしませんか。  
わたし自身、アーユルヴェーダに関わるようになって心と身体のバランスが整いはじめ、  
本来の自分へと戻っていくのを実感しています。その喜びをあなたにも感じて頂けますように。  
わたしも、あなたも、自分で選び、自分の足でしっかり歩んでいく凛とした女性へ。  
一緒に変化して行けることを楽しみにしています。