
はじめての！
ヨガリトリートを成功させるために
知っておくべき9個のポイント

— 理想のリトリートを計画しよう！ —

本日の流れ

▼はじめに

- 自己紹介
- リトリートとは
- 私が受けたリトリート・開催したリトリートについて

▼ヨガリトリートを成功させるために知っておくべき9個のポイント

Work1 :テーマを決める。リトリートを受けたらお客様はどうなる？

Work2 :リトリートでやりたいことを書き出そう

Work3 :理想のリトリートスケジュール

Work4 :リトリートのワーク内容を考えてみよう！

最後にお客様に感じてもらうゴール

自己紹介



Moe

▼名古屋 大手商社でOL

▼ハワイ ヨガを勉強
野生のイルカと泳ぐツアーガイド

▼オーストラリア
サップヨガインストラクター
ローカルのベジタリアンcafe

▼奄美大島
サップヨガインストラクター
リトリートを企画・開催

ヨガトリートとは

仕事のことや家庭のこと、日常から離れて

自分の身体と心を癒す旅のこと

“本来の自分に戻る時間”

例) 森林浴、ヨガ、瞑想、何もしない時間、海水浴、ジャーナリングなど。

<1>

私が受けたリトリート in ハワイ

～電波の届かない自然豊かな
山奥で過ごす2日間～



・ 携帯の役割の多さ

・ 隙間時間に

どれだけ携帯を使っているか

・ ゆったりとした時間の過ごし方



<2>

私が体験したリトリート in オーストラリア

～バイロンベイ ヨガセンターでの1週間リトリート～



- ・ 身体が喜ぶという
食べ物を選ぶ大切さ



- ・ 自分と向き合う時間が
今までいかに取れていなかったか

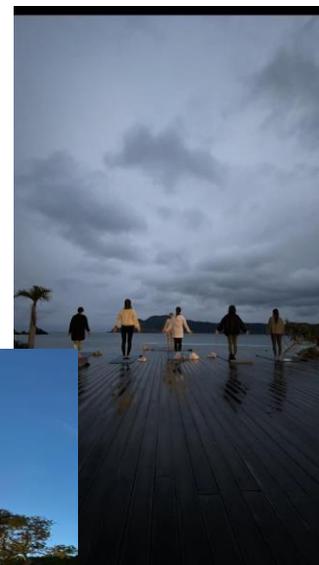
- ・ シンプルな幸せ



- ・ 進みたい方向性を見つけられた

<3>私が奄美大島で開催したリトリート

Happy Share Retreat, 自分と繋がるリトリート, 奄美の自然に癒される旅, レイキヒーリングリトリート



ヨガリトリートを成功させるために 知っておくべき9個のポイント

— 理想のリトリート作成 —

①テーマを決める

* Work 1 : ①テーマ ②場所 ③タイトルを決めてみよう！！

☆リトリートを受けたらお客様はどうなるのか??

例) "Connect to myself"

- ・ 自然と自分の心と身体と繋がる→海がある自然が豊かな場所

"Happy Share Retreat"

- ・ とにかく幸せな楽しいことを思いっきりする、モヤモヤを吹き飛ばす→海遊びができる場所

"奄美大島リトリート"

- ・ ヨガとネイチャーケレンズで癒される→ホテルをさきに見つけた

②場所の下見をする

* Work 2 : リトリートでやりたいことを書き出してみよう！

例) ヨガ, 星空の下で瞑想, サップヨガ, 森林浴, ポートツアー,,,,

【電話で予約時のポイント】

- ☆大体、いつ頃、どれくらいの人数でやるのかお伝えする
- ☆現地での打ち合わせの時間を抑える

【下見チェックポイント】

- ✓ 現地の方・ホテルの方と繋がる&アドバイスをもらう
- ✓ 場所を確認(外の場合は雨の場合も考えて)
- ✓ 下見時に宣伝！「この場所でこういうことします」
- ✓ 行き方チェック

③現地での打ち合わせ

(価格の確認・金額の回収方法)

【必ず確認すること】

- 日程の確定
- キャンセルポリシー
- リトリートの範囲・移動方法 ※注) 旅行業法
- 金額の回収方法 ※注) 旅行業法
- 価格設定 《場所 (宿泊) 代/ Fee / お客様価格》 ※見積を頂

見積もり作成例

品目	数量	価格
宿泊代	2	¥20,000-
朝食代	2	¥2,000-
アクティビティ代	1	¥8,000-



品目	数量	価格
リトリート代	2	¥30,000-
朝食代	2	¥2,000-
アクティビティ代	1	¥8,000-

④スケジュールを立てる

* Work 3 : 理想のリトリートスケジュールを考えてみよう！
あなたならどんな特典をつけますか？

【ポイント】

- ✳️ 現地の方にアドバイスをもらう
- ✳️ 自由時間を作る（選択肢を与える）
- ✳️ オリジナルツアー or プレゼント で特別感をつける

時刻/日付	11/13	11/14	11/15
6:00		6:15 ウッドデッキ集合	MOEサンライズヨガ
6:30		ホノホシ海岸で朝日	@デッキ
7:00		AYAサンライズヨガ	朝食
7:30		@ホノホシ海岸	
8:00		朝食	⑤号車 チェックアウト
8:30			
9:00			ハッピーシェアリング
9:30		【フリータイム】	
10:00			
10:30	①②③④⑤号車 奄美大島到着	【1】ポートツアー	
11:00	ばしゃ山村 ランチ	10:20 デッキ前集合 15:00まで	チェックアウト 解散
11:30	(①②③④⑤号車)		
12:00			
12:30			
13:00			
13:30	⑥号車 奄美大島到着		
14:00		【2】海竜ツアー 14:00-	
14:30			
15:00	チェックイン		
15:30			
16:00	オリエンテーション		
16:30	@芝生エリア		
17:00	AYAサンセットヨガ	MOEサンセットヨガ	
17:30	@デッキ	@ビーチ	
18:00	夕食 (イタリアン)		
18:30		夕食 (和食)	
19:00			
19:30			
20:00	自由時間		
20:30		自由時間	
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

リトリートスケジュール

←お客様用

スタッフ用→

YOGA RETREAT
Time Schedule
Let's enjoy for three days!!

DAY 1 12/4 FRI	DAY 2 12/5 SAT	DAY 3 12/6 SUN
6:30 ウッドデッキ集合 6:45 ホノホシ海岸 朝日 7:30 サンライズヨガ	6:30 ビーチヨガ (自由参加) 朝食 8:45 WS 振り返り 10:00 チェックアウト	6:30 ビーチヨガ (自由参加) 朝食 8:45 WS 振り返り 10:00 チェックアウト
10:30 名産味噌PU 11:00 上場味噌あやまる餅 12:30 大塚味噌UP 12:30 ランチ 13:35 東洋味噌PU 14:00 スポット走り 15:30 砂浜移動 17:00 ディナー 17:30 自分と繋がるWS 18:30 星空ヨガ 20:00 ディナー 22:00 解散	【ホテルでゆっくりする人】 11:30 食に繋へ 12:00 味噌味噌ランチ 13:00 散策 14:00 自由行動 15:30 奄美移動 16:30 サンセットヨガ 18:00 ディナー 20:00 自由時間	10:00 自由行動 11:30 スポット走り 12:30 ランチ 13:30 東洋味噌UP 14:00 スポット走り 17:30 名産味噌味噌

日時	11/13 (金)	11/14 (土)	11/15 (日)
6:00	・合計24名 [大人18名+小人6名]	6:15 ウッドデッキ集合 [大人18+小人6]	MOEサンライズヨガ [19人] @デッキ
6:30	・12室	ホノホシ海岸で朝日 *ヨガマット持ち出し	
7:00	・18組 (インストラクターAYAさん含む)	AYAサンライズヨガ [18人] @ホノホシ海岸	朝食
7:30			
8:00		朝食	*チェックアウト 3室[401,402,301] ⑤号車 [大人3名]
8:30			
9:00			ハッピーシェアリング [19人] @デッキ *ヨガマットを円状に引く
9:30		《自由時間》	
10:00			
10:30	①②③④⑤号車 奄美大島到着	【1】ポートツアー 10:20 デッキ前集合 大人13名 小人5名 合計18名	チェックアウト 11室 16組 [大人16名+小人5名・車6台]
11:00	ばしゃ山村 ランチ		
11:30	(①②③④⑤号車)	【2】リラク 部屋様 時間未定 (1才のお子様預けたい)	*AYAさんWhiteへ移動
12:00			
12:30			サブッシュノール AYA様 中山様
13:00		*13時頃 中山様 1組 [大人1名] アーリーCI Whiteへご案内	
13:30	⑥号車 奄美大島到着		
14:00		【3】海竜ツアー 14:00- 北島様 (江崎様、遠利様 リラクか迷い中)	
14:30	[大人17名+小人6名・車6台] チェックイン 12室・17組		
15:00			
15:30	*木の杭と梯子(18名分)・子供用マット準備		
16:00	オリエンテーション [18人] @芝生エリア *ウェルカムドリンク有		
16:30			
17:00	AYAサンセットヨガ [16人] @デッキ貸切 17:45まで	MOEサンセットヨガ [10人]	
17:30		@ホテル前ビーチ	
18:00	夕食 (イタリアン)		夕食 (イタリアン) 大人2+キッズプレート1
18:30	*座席表有 大人17+キッズプレート6	夕食 (和食)	
19:00		*座席表有 大人18+キッズプレート6	
19:30			
20:00	自由時間		
20:30		自由時間	
21:00			

⑤行きたくなる宣伝方法

✳️非日常空間を自分の好きなインストラクターさんと過ごせる！！

- どんな場所か（下見時に撮った写真・動画をたくさんアップしてイメージさせる）
- 交通手段の情報（フライトの価格をup“今がチャンス”アピール）
- 思い・目的であるテーマを伝える

連絡があったら..

- スケジュール&金額（見積）を送る

⑥現地の人との連携 できれば宿泊先の人と繋がる

当日はとっても忙しい！

- 現地の方とのグループラインを作る（問い合わせにすぐ対応）
- マットの準備や机の移動はホテルの人をお願いしておく
- グループ分け・食事の席順・配車を決めておく
- スケジュールは現地の方とも共有

⑦始まりと終わりをしっかり

* Work4 : どんなことを最初に向き合ってほしいか？

リトリートの最後にどう感じてもらうことがゴールですか？

▼集まったら「オープニング」

テーマの再確認・向き合う時間

オススメ：ノートを準備📖

▼最後は「クロージング」

リトリートで感じたことをシェア

オススメ：お手紙を渡す✉

⑧思い出せる要素を用意

例) 写真・ムービー・手紙・プレゼント など

✳️ 帰ってからも見返して、幸せに浸れるようにしっかり形に残すこと

⑨繋がりを大切にする

✳️リトリートはリピーターさんが多い

新年会、オンライン会、インスタのタグづけ投稿

⇒繋がりを大切にする

あなたにしかできないリトリートで お客様の人生を豊かに

私は何の為に仕事を頑張っているか？

どんな自分でありたいのか？

何をしているときに幸せなのか？

奄美大島 Hotel the Scene

奄美大島



THE SCENE



第2回 ハピエコライフ オンラインイベント「食事編」

～もよもやを消化するネイチャーヨガワーク & 地球に優しい自分の心と身体にも優しいビーガンライフ～

【日時】 □□□□年4月28日(水) 13:00-15:00

【場所】 □□□□□

【価格】 4,000円 □※早割 3,000円 (4月21日まで)



マインドフルネスリトリート in 加計呂麻島
～自分と繋がる、人と繋がる、自然と繋がる～



【日時】 2021年5月1-3日 2泊3日

【料金】 55,000円 税込※宿泊費、朝夕食代、空港から加計呂麻島までの交通費、ヨガ、瞑想、レイキ代込み

奄美大島 ネイチャービーチヨガ / サップヨガ

オンラインでも参加可能です！お越しの際はぜひご連絡ください^^





ご参加下さり有難うございました

ネイチャーヨギーニ・リトリートオーガナイザーMoe

Instagram @moeyoshimurashin