

BE HERE NOW

Retreat & Mindfulness

自然の中で心を解放し、仲間とつながる

KIYAZA RESORT KAMAKURA

www.beherenow.site

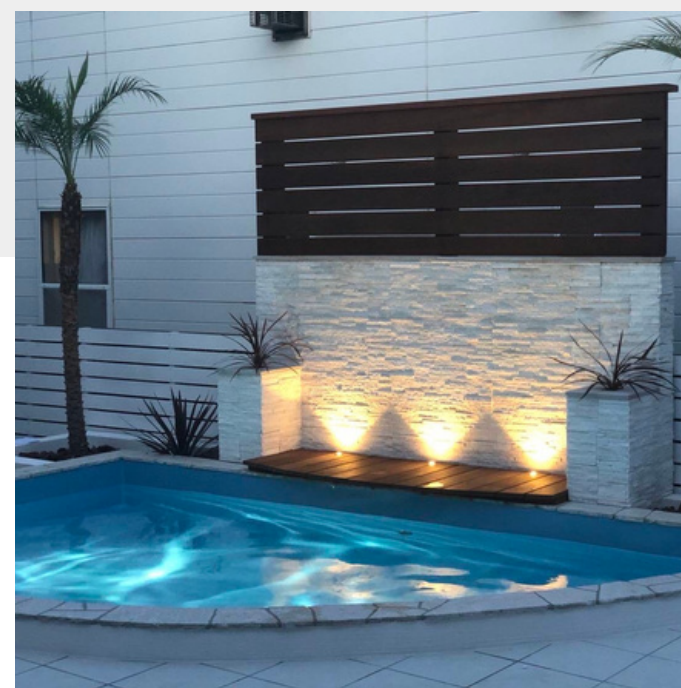
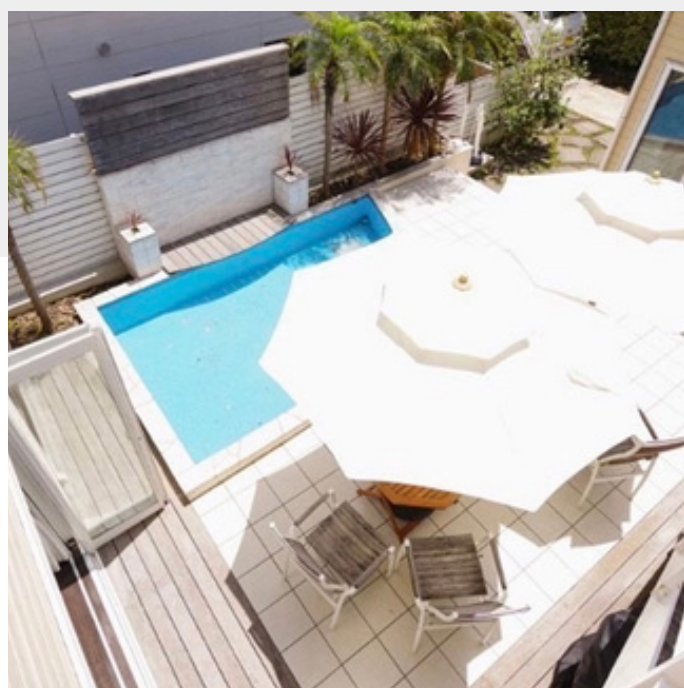


RETREAT VENUE

KIYAZA RESORT KAMAKURA

リトリートの空間は、鎌倉材木座にある
プライベートゲストハウス「キヤザリゾート鎌倉」

材木座海岸まで徒歩2分。
日常の喧騒を離れ、海を感じながら
静かで心地よいひとときを過ごせます。



オフィスを離れ、役職も業務も手放し、
自然の中で心と体を解放し、「人」としてつながる時間を



BE HERE NOW

Retreat & Mindfulness

リトリートとは

日常の喧騒から離れ、非日常空間に身をおき、「今」に立ち止まり、心身を整える過ごし方

日常の忙しさから離れ、自然の中に身を置き、海風を感じながら、深い呼吸とともに心と体の緊張を解きほぐします。

ヨガや呼吸法、瞑想などのマインドフルな実践を通じて内面への意識が深まり、心に余白が生まれます。

いつもとは異なる空気感の中で共通のテーマに向き合うことで、業務を離れた「人」としての関係性が育まれ、チームのつながりが深まります。



BE HERE NOW

Retreat Basics | 60分のリトリート基本セッション

マインドフルネスは、概念や理論を理解したうえで実践することで、より深い効果が得られます。

“心の筋トレ”とも呼ばれるマインドフルネスを学び、実際に体験することで心身を整えます。

日々の中にマインドフルネスの習慣を取り入れることで、創造性や生産性の向上が期待できます。

[セッション内容]

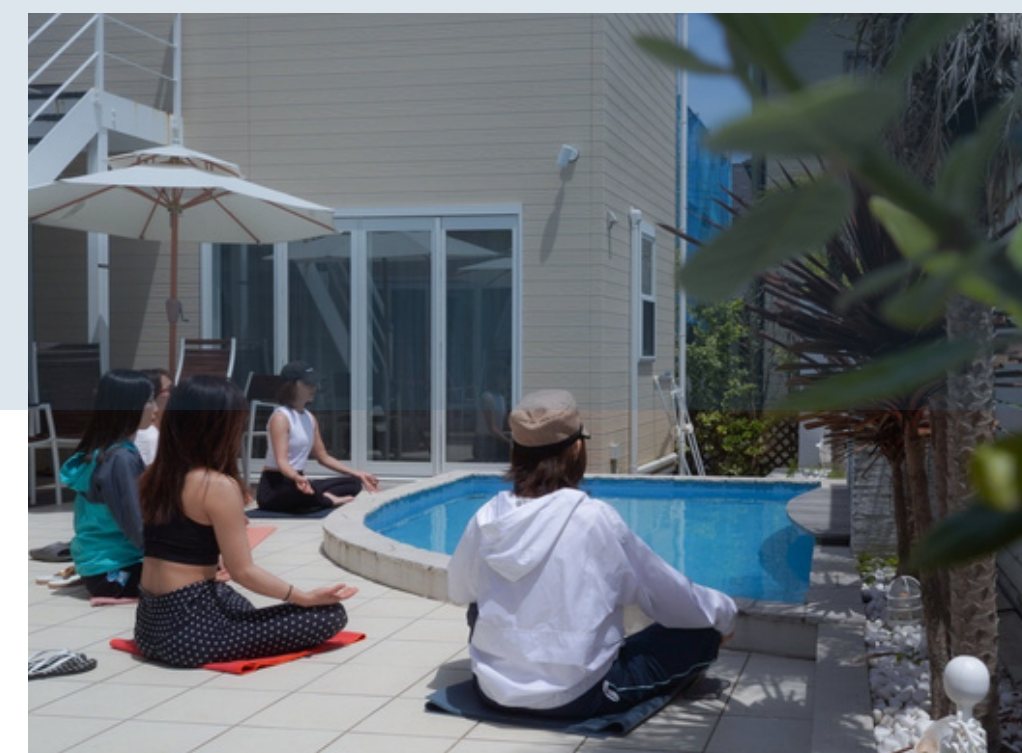
マインドフルネスレクチャー/呼吸法/プールサイドメディテーション



Mindfulness Lecture
マインドフルネスを学ぶ



Breathing Practice
深い呼吸で整える



Poolside Meditation
プールサイド瞑想で心を解放する

※ 雨天の場合、室内に変更になります

BE HERE NOW

目的に合わせてテーマを選択

2時間以上のセッションは、基本セッションにプラスしてお好きなテーマ&コンテンツでアレンジ可能

1. Self-Care



心と体を整えるセルフケア

- ビーチヨガ/ピラティス/ビーチ瞑想
- アロマ/サウンド など

2. Self-Management



自分を見つめる内省ワーク

- 書く瞑想(ジャーナリング)
- POINTS OF YOU など

3. Team Building



仲間と繋がるチームビルディング

- 価値観ワーク
- マインドフルリスニング など

BE HERE NOW

BE HERE NOWのマインドフルネスコンテンツ



瞑想



呼吸法



書く瞑想



動く瞑想



食べる瞑想



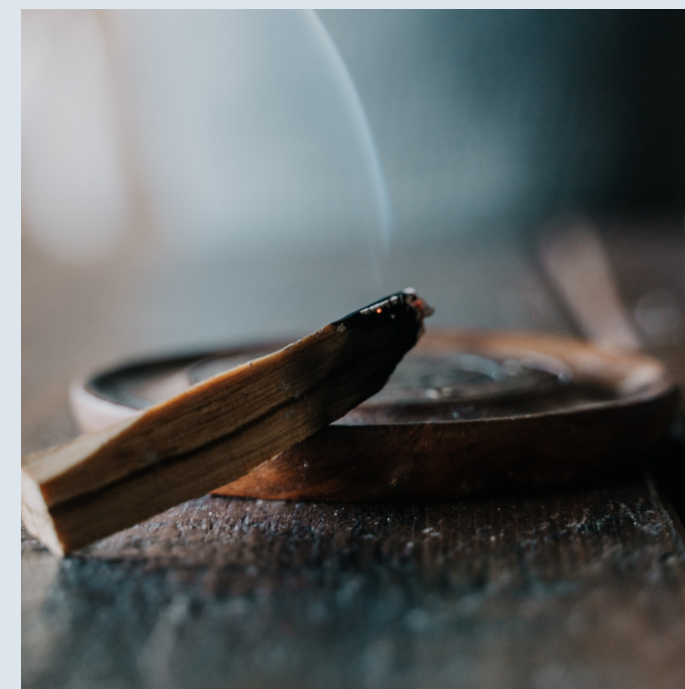
歩く瞑想



聴く瞑想



コーチングカード



アロマヒーリング



サウンドヒーリング

Option



Wellness Lunch

野菜をたっぷりと使った
ヴィーガンブッダボウルのお弁当など
体と心を整える食事

プールサイドの開放的な空間で、
心地よい風を感じながら、
内側から整えるウェルネスランチです。



お弁当代が別途かかります

A blue tarp is spread out on a light-colored stone patio. In the background, there is a garden bed with white pebbles and a plant with long, reddish-brown leaves. The scene is brightly lit, with shadows cast across the tarp and the ground.

“自分”とつながり、“仲間”とつながる



RETREAT FACILITATOR

株式会社 BE HERE NOW

代表取締役 芹澤恵美

マインドフルネス コーチ

リトリートオーガナイザー

米国CTI認定プロフェッショナルコーチ

CPCC® (Certified Professional Co-Active Coach)

YOGA RYT200 | BASI Certified Mat Instructor

企業でPMとして様々なプロジェクトを推進する中で個々のメンバーの「マインド」や「在り方」の重要性に気づき、マインドフルネスやコーチングを学ぶ。マインドフルネスで自身のマインドが変化し、2020年「BE HERE NOW」を立ち上げ、企業/個人/アスリート向けにマインドフルネスをベースにしたウェルビーイングプログラムを展開。自身が恩恵を受け心から良いと思う素晴らしいものを周りの人に伝えていきたいという想いから活動。



www.beherenow.site



[@beherenow.site](https://www.instagram.com/beherenow.site)



BE HERE NOW

Price

BE HERE NOW RETREAT 12名まで同価格		基本プラン (1時間)	2時間	3時間	4時間	1 day パッケージ	2 days パッケージ
	価格 (12名まで)	150,000円 (165,000円)	200,000円 (220,000円)	300,000円 (330,000円)	400,000円 (440,000円)	500,000円 (550,000円)	900,000円 (990,000円)
	追加人数 (13名以上16名まで)	12,500円 (13,750円) /人	16,500円 (18,150円) /人	25,000円 (275,000円) /人	33,000円 (36,300円) /人	41,500円 (45,650円) /人	75,000円 (82,500円) /人

Sample Plan

2時間プラン

- 15:00-15:30 マインドフルネスレクチャー
- 15:30-16:30 ビーチヨガ
- 16:30-17:00 呼吸法 & プールサイド瞑想

3時間プラン

- 13:00-14:00 食べる瞑想 & ウェルネスランチ
- 14:00-14:30 マインドフルネスレクチャー
- 14:30-15:00 呼吸法 & プールサイド瞑想
- 15:00-16:00 チームビルディングセッション
(価値観ワーク & 対話)

1 day パッケージ

- 13:00-13:30 マインドフルネスレクチャー
- 13:30-14:00 呼吸法 & プールサイド瞑想
- 14:00-15:00 セルフケアセッション
- 15:00-17:00 チームビルディングセッション
- :
- 20:00-21:00 夜のリラックス瞑想