

アイアンガーヨガ 勉強会

第14回

ベーシック(基本)クラス &
インテンシブ(集中)クラス
in Pune



グルジーは私たちの中に

合宿

in Kyoto

2017年

5月3日(水)

～5月5日(金)

風薫る5月は思い切り身体を動かし、心を解放しましょう！！

アイアンガーヨガ勉強会主催のリトリートも第14回を迎え、ますます充実した内容でアイアンガーヨガの神髄をお伝えしたいと思っています。

ご存じのように、京都妙心寺は「禅」の修練場としても知られ、私たちはご厚意により毎年座禅の経験を積ませていただいています。座禅は優れた呼吸法です。B.K.S. アイアンガー師が“呼吸法(プラナヤーマ)は人間の身体と魂を結ぶ橋であり、ヨガという輪の中心にある”とおっしゃっているように、今年のインド・プーナ研修で、「アサナ」と「呼吸」を深く学んで参りました。

Activity and passivity must go together in Asanas.

アサナにおいて活発な動きと静寂は相伴うべきものだ

By B.K.S. Iyengar

皆様とご一緒に、楽しいインドの話しやヨガの素晴らしい学びをシェアしたいと思っています。是非ご参加下さいネ！！

柳生 直子 ♥♥♥相澤 三千代

申し込み期限 平成29年4月15日(土)です

定員になり次第締め切りますので早めに申し込んでください。

特に、**宿泊希望の方は早め4月10日までに**申し込みお願いします。

前泊・連泊もできますのでお申し出ください。

参加希望の方には詳しい資料と申込書をお渡しします。

遠方の方にはメールまたはFAXで資料を送りますので下記にご連絡ください。

yo-michiyo-ga(アットマーク)extra.ocn.ne.jp

開催期間

平成29年5月3日(水)

～5月5日(金)

2泊3日

会場・宿泊地

妙心寺(花園会館)

・075-461-6857

京都市右京区花園木辻北町

1-5

参加費用

◇全日参加 62,000円

講習料・宿泊費・諸経費・座禅

および 宿泊日の夕食・

4, 5日の朝食が含まれます

◇1日参加

各15,000円

講習料・諸経費が含まれていま
す。

食事は付いておりません。

◇1泊2日参加

5/3・4

42,000円

5/4・5

42,000円

講習料・宿泊費・諸経費・座禅

および 宿泊日の夕食・翌日の朝

食が含まれています。

《通り参加も出来ます》

開催期間 平成29年5月3日(水)～5月5日(金)
 5/3AM10:30 5/4AM10:00 集合
 会場・宿泊地 妙心寺(花園会館) 075-461-6857
 京都市右京区花園木辻北町1-5

参加費用

コース名	期 間		費 用	費用に含まれているもの
Aコース	全日参加	5/3・4・5	62,000円	講習料・宿泊費・座禅・その他諸経費 および宿泊日の夕食・5/4・5の朝食が含まれています。
Bコース	一泊二日	5/3・4	42,000円	講習料・宿泊費・座禅・その他諸経費 および宿泊日の夕食および翌日の朝食
Cコース		5/4・5	42,000円	
Dコース	一日参加	5/3のみ参加	15,000円	講習料・諸経費が含まれています。 食事は付いておりません。
Eコース		5/4のみ参加	15,000円	
Fコース		5/5のみ参加	15,000円	

(注1) 食事代に関して、近隣を観光したり、外の好きなところで食事が出来るように、昼食は含めておりません。
 夕食は皆さんとの親睦を図るためにも京懐石を予約しています。
 今回は4日・5日の朝の2回座禅を行いますので、お粥朝食が2回含まれています。朝食を摂られない方は申込用紙の欄に×を入れ、差し引いてお支払い下さい。
 昼食に関してホテルで取りたい方は、一階レストランで取ることが出来ますが、予約が必要ですので申込書に記入の上代金を加算して下さい。もしくは期間中の前日までに担当に申し出てください。

(注2) 前泊・連泊に関して 前泊される方はその分を加算してお支払い下さい。
 連泊される方は、チェックアウト時に、自己払いとなります。

ヨガ道具 各自持ってきて下さい。 ヨガマット・ベルト1本・毛布3枚・ブリック1個です。
 貸与希望の方は事前に申し出てください。数に限りがあります。
マットはご自身でお持ち下さい。お貸しできません。

アクセス JR京都駅 *嵯峨野線12分花園駅下車 徒歩8分
 *タクシーで25分
 *市バス26番 40分 妙心寺前下車スグ
 京阪三条 *京都バス30分 妙心寺前下車スグ
 *タクシーで25分

申し込み期限 平成29年4月15日(金)です。宿泊希望の方は10日までをお願いします。
 申込書を参加費に添えて提出して下さい。
 遠方の方は申込書をメール送信または郵送して下さい。
 参加費は郵便振り込みでお願いします。グループでまとめて振り込んで下さっても結構です。
 振り込み明細書を領収書とさせていただきます。

郵便振込 記号 14190 番号 14255461 名義 相澤三千代
 店番 418 (普) 口座番号 1425546

お問い合わせ 関西地区 090-8532-6631 (相澤)
 関東地区 090-6936-7827 (柳生)

yo-michiyoga(アットマーク)extra.ocn.ne.jp

アイアンガーヨガ勉強会 2017 スケジュール

5/3 (水)	5/4 (木)	5/5 (金)
	5:45 ロビー集合 6:00 座禅 7:00	5:45 ロビー集合 6:00 座禅 7:00
(10:30 集合)	朝食 (10:00 集合) (チェックアウトを済ませる)	朝食 (チェックアウトを済ませる)
11:00 ~ ベーシック(基本)クラス 12:15	10:30 ~ インテンシブ(集中)クラス 12:30	10:00 ~ インテンシブ(集中)クラス 12:00
(昼食) 休憩	(昼食) 休憩 (チェックインする)	(昼食) 休憩
14:00 ~ ベーシック(基本)クラス 15:15	14:00 ~ プラナヤマクラス 15:00	14:00 ~ インテンシブ(集中)クラス 16:00
休憩 (チェックインする)	休憩	
16:30 ~ ベーシック(基本)クラス 17:45	16:00 ~ インテンシブ(集中)クラス 18:00	解散
18:00 夕食	18:15 夕食	

※スケジュールは変更することがあります。

2017		参加申込書				必要箇所に○を付けて下さい	
ふりがな 氏名					男・女	年 月 日生 歳	
住所	〒				TEL		
					携帯		
email							
参加 コース	Aコース 全日参加	Bコース 5/3・4	Cコース 5/4・5	Dコース 5/3のみ参加	Eコース 5/4のみ参加	Fコース 5/5のみ参加	
ヨガ歴	アイアンガーヨガ()年・その他()						
現在の体調							
<p>ヨガ道具は出来るだけ持ってきてください。</p> <p>必要なものは、ヨガマット・ベルト2本・毛布3枚・ブリック1個です。</p> <p>数に限りがありますが、お貸しできる分があります。(マットはお貸しできません)</p>							
貸与希望の道具							
<p>支払い方法</p> <p>_____円を下記の方法で支払います。○をつけて下さい。</p> <p>振り込む ・ () に手渡す ・ その他()</p>							
その他何でも							

希望のコースに○をつけて、追加のある方又は不要分がある方は下記に記入し計算して記入して下さい。

●印は含まれています。 追加分に○ 不要分に×を 記入して下さい。	宿泊			食 事								
	5/3	5/4	5/5	5/3		5/4				5/5		
				昼食	夕食	座禅	朝食	昼食	夕食	座禅	朝食	昼食
Aコース(全日)	●	●			●	●	●		●	●	●	
Bコース(5/3・4)	●				●	●	●					
Cコース(5/4・5)		●							●	●	●	
Dコース(5/3)												
Eコース(5/4)												
Fコース(5/5)												
Aコース(全日) 62,000円	朝食 1,620			計 算	J-入							
Bコース(5/3・4) 42,000	昼食 1620				不要							
Cコース(5/4・5) 42,000	夕食 3,240				追加							
Dコース(5/3) 15,000	宿泊 7,020				合計							
Eコース(5/4) 15,000	座禅 1,000(一回)											
Fコース(5/5) 15,000												