

# アイアンガーヨガ 勉強会

## 第16回

ベーシック(基本)クラス &  
インテンシブ(集中)クラス  
in Pune



# 合宿

in **Kyoto**

2019年

5月3日(金)

～5月5日(日)

Geetaji

## 第16回 京都妙心寺 W.S.のお知らせ

皆さま お元気でいらっしゃいますか？

今年16回目を迎える京都合宿は、ゴールデンウィークの5月3日(金)、4日(土)、5日(日)の三日間——風薫る新緑の美しい京都の妙心寺にて開催されます。

皆さまもご存知のとおり、心から尊敬するギータ先生(アイアンガー先生のご長女)が昨年12月16日にご逝去されました。

私たち兩名はアイアンガー先生の生誕100年祭のイベントに参加し、ギータ先生のパワフルなご指導を受けた数日後の訃報でしたので、非常にショックを受け、未だに信じることができません。

このような状況のなかで、私たちが唯一できることは、ギータ先生から学んだことをアイアンガー先生の志しとメソッド同様に、多くの方々に伝えていくことに他なりません。

昨年は不思議なことに恒例の1月のプーナ研修の他に、7月のギータ先生によるヨガの特別講習会や12月の生誕祭があり、年間3回もギータ先生よりヨガを学ぶ機会を得ました。

ギータ先生は「ヨガとは、身体の各部位を理解し、それらを統合していくプロセスなのです」と語り、畳みかけるようなヨガのシークエンス(順序)によって、私たちが普段は出来ないポーズをいつの間にか身につくようにご指導して下さいました。

ギータ先生から学んだ素晴らしいシークエンスとともに、いつまでも心に残る気高いギータ先生の思い出の数々を添えて、皆さまにきっちりとお伝えしたいと思っています。

感銘を受けた内容のひとつをご紹介しますと、

Observe → Explore → Experience

物事を観察する → 実践し探究する → 吸収したものを経験として積み重ねていく。

これは指導者としての心得であり、ヨガの愛好者にとっては更にヨガを深める道標となることでしょう。

私たちは、実践して学ぶことが大好きで、教えることも大好きなヨギーニです。

今回は Geeta 先生の追悼という意味もあり、今までグルジー、そしてギータジーから教えていただいたことを実践し、今年も楽しく、京都で素敵なヨガのひとつときを過ごしましょう！！

相澤三千代 柳生直子

開催期間 平成31年5月3日(金)～5月5日(日)  
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、外の好きなどで食事できるように、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X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) 宿泊に関して 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、連泊分自己払いとなります。

基本的には二人部屋になっております。一人で使われたい方は別料金になりますので、直接、相澤または柳生にお聞き下さい。

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下さい。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31年4月15日(月)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**申し込みをお願いします。

前泊・連泊もできますのでお申し出ください。

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

参加費は郵便局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-michiyo-ga(アットマーク)extra.ocn.ne.jp

## アイアンガーヨガ勉強会 2019 京都スケジュール

5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)
	5:45 ロビー集合 6:00 座禅 7:00 朝食	5:45 ロビー集合 6:00 座禅 7:00 朝食
(10:30 集合)	(2日目から参加の方10:00集合) (チェックアウトを済ませる)	(チェックアウトを済ませる) 10:00
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	~ インテンシブ(集中)クラス 12:00
(昼食) 休憩	12:30 (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 ~ プラナヤーマクラス 15:00	14:00 ~ インテンシブ(集中)クラス
休憩 (チェックインする)	休憩	16:00
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。

2019		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。            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。            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            _____円を下記の方法で支払います。○をつけて下さい。            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								
	5/2	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 (税込)	計 算	ｺｰｽ	
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			
Eコース (5/4) 15,000	座禅 1,000(一回)			
Fコース (5/5) 15,000			合計	