

アイアンガーヨガ 勉強会 第17回

ベーシック(基本)クラス &
インテンシブ(集中)クラス
in Pune



t o
(木)

第17回京都・妙心寺ワークショップのお知らせ

皆様お元気でいらっしゃいますか？

お待たせしました！いよいよ満を持して5月3・4・5日の三日間にわたり、妙心寺にてヨガ合宿を再開致します。

振り返ってみますと、2019年5月に京都合宿を行って以来、コロナ禍により中断を余儀なくされて早や3年。今回は3年分の思いをこのお知らせにしたためております。

誰もが思うことですが、時の流れを止めるか、私たち（三千代&直子）の年齢を止めるかして、この困難な空白が、ただ単に老化を早めるものであってはならない・・・と心から願っておりました。その願いが通じたのか、二人とも若いまま(?)元気で！

さて、私たちは互いに「インドのプーナに行きたい・・・ヨガを学びたい！」という共通した学びの価値観によって結ばれており、この思いを長きにわたり共有してきました。

そこで、渡印できない2年間は、本部R.I.M.Y.I.の素晴らしい指導者ラジラクシミ先生からリモートで学ぶことを計画。月一回の研修を開催し、アイアンガーヨガを愛する方々と学びを一層深めてまいりました。

今回の京都合宿では、アイアンガー先生やギータ先生からの教えをベースに、ラジラクシミ先生の解剖学の知識を取り入れながら、健康について考え、日々の中で実践していけるヨガについてご指導させて頂きたいと思っております。

懐かしい妙心寺の境内を散策しながら、或いは早朝の座禅に身を置いて心と身体を調べ、ヨガを深めていきましょう！

**ヨガの規則正しい修練は、落ち着きと揺るぎなさをもたらし、
人生の嵐に立ち向かう支えとなる。**

*Regular practice of yoga can help
you face the turmoil of life with steadiness and stability.*

-B.K.S.Iyengar-

皆さまとご一緒に学べることを心から楽しみにしています。

柳生直子&相澤三千代

開催期間

令和4年5月3日(火)～5月5日(木)

会場・宿泊地 妙心寺（花園会館）京都市右京区花園木辻北町1-5 075-461-6857

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	64,000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	44,000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	44,000円	
Dコース	一日参加	5/3のみ参加	16,000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	16,000円	
Fコース		5/5のみ参加	16,000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となっております。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 令和4年4月20日(水) 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。
 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。
 yomichiyoga(アットマーク)gmail.com

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)

アイアンガーヨガ勉強会2019 京都スケジュール

5/3 (火) 憲法記念日	5/4 (水) みどりの日	5/5 (木) こどもの日
	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)
	10:30~12:30 インテンシブ(集中)クラス	10:00~12:00 インテンシブ(集中)クラス
11:00~12:15 ベーシック(基本)クラス	インテンシブ(集中)クラス	(昼食)
(昼食) 休憩	(昼食) 休憩 (チェックインする)	休憩
14:00~15:15 ベーシック(基本)クラス	14:00~15:00 プラナヤーマクラス	14:00~16:00 インテンシブ(集中)クラス
休憩 (チェックインする)	休憩	
16:30~17:45 ベーシック(基本)クラス	16:00~18:00 インテンシブ(集中)クラス	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。

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						
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)						
貸与希望の道具						
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 ()						
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) 64,000円	朝食 1,620 (税込)	計 算	コース	
Bコース (5/3・4) 44,000	昼食 1620		不要	
Cコース (5/4・5) 44,000	夕食 3,240		追加	
Dコース (5/3) 16,000	宿泊 8,500		合計	
Eコース (5/4) 16,000	シングルユース 9500			
Fコース (5/5) 16,000	座禅 1,000(一回)			

宿泊料など諸費用の値上がりによりやむなく参加費が少し変更になっています。