

アイアンガーヨガ
勉強会

第18回

ベーシック(基本)クラス &
インテンシブ(集中)クラス
in Pune



oto

)

日(金)

)

第18回京都・妙心寺ワークショップのお知らせ

風薫る5月と言えば、ヨガの季節！そしてG・Wは京都で…

皆さま、お元気でいらっしゃいますか？

今年も京都の妙心寺にてアイアンガーヨガリトリートを開催いたします。

実に18回目となりました。コロナ禍により2回はお休みし、2022年より無事再開！

皆さまもご存知のように、コロナによる社会的な混乱の中で、私たち（三千代&直子）も、いつ再開できるのか不安でしたが、妙心寺のスタッフ皆様方の温かなサポートにより再開できました…心から感謝！本当に嬉しかったです。

妙心寺の山門に向かう時の懐かしい長閑さや本堂に入った時の包みこまれる重厚な空気感は、他では味わえない、かけがえのないものです。

さて、2023年に入り、世界情勢はさらに悪化し、戦争や自然災害による被害は生活不安を一層つのらせています。

ヨガ哲学のヤマ・ニヤマの中にある「アヒムサー（非暴力）」「サントーシャ（足るを知る、感謝）」などの教えを今こそ学び、実践していかなければと思います。

ヨガの合宿には早朝座禅があります。

こうした世の中だからこそ、アサナで心身を鍛え、心の平穏さを座禅で修養して頂ければと願っています。

「古人（いにしえびと）」の声に耳を傾け、その静けさの中で自分自身を見つめ直してみませんか？

毎年インドで研修を重ねてまいりました相澤三千代と柳生直子も、ラジラクシミ先生のオンラインW.S.を毎月1回開催し、早や3年経ちました。

これまでの勉学と新しい医学的な知識を学ぶことによって、益々パワーアップしております。顔のシワさえも二人の年輪かと…。

そんな二人の笑顔をぜひ見に来て下さいネ！お待ちしております。

開催期間 令和4年5月3日(火)～5月5日(木)
5/3 AM10:30 5/4 AM10:00 集合

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・坐禅・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・坐禅・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、外の好きところで食事が出るように、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。一人で使い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5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。
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)

関東地区 **090-6936-7827** (柳生)

アイアンガーヨガ勉強会2023 京都スケジュール

5/3 (水) 憲法記念日	5/4 (木) みどりの日	5/5 (金) 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) 10:00~12:00
	10:30~12:30 インテンシブ(集中)クラス	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	
	16:00~18:00 インテンシブ(集中)クラス	解 散
16:30~17:45 ベーシック(基本)クラス		
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。

2023(令和5年) 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								
	5/2	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 1,650 (税込)

Bコース (5/3・4) 44,000 夕食 3,300

Cコース (5/4・5) 44,000 宿泊 8,500

計 算	コース	
	不要	
	追加	

Dコース (5/3) 16,000 シングルコース +1000
Eコース (5/4) 16,000 坐禅 1000
Fコース (5/5) 16,000

	合計	

通い参加 Aコース 44000 円、B・Cコース 30000 円になります。