



## 2011年 スピリチュアルヨガセミナー

### お寺ヨガ

#### ○京都 南禅寺禅ヨガ WS&合宿

4月2・3日(土・日) 11月19・20(土・日)

ヨガ・座禅・作務(尼僧体験)・お花見・紅葉見物

4/1完成の南禅寺宿坊へ泊まり、早朝お参り、浄化のヨガ

1日のみ・WSのみ参加も可

#### ○和歌山 高野山合宿

7月29・30・31日(金・土・日)

ヨガ・写仏・阿字観瞑想・真言密教の教えの十善戒

空海のヨガ密教の精神に触れる心の旅

1泊2日の参加も可

### お寺&神社ヨガ

#### ○奈良 薬師寺ヨガと春日大社 WS&合宿

7月17・18日(日・祝) 9月18・19日(日・祝)

ヨガ・写経・法話・仏教講座

早朝の奈良公園・若草山でヨガ・スピリチュアルワーク

1日のみ参加も可

### 神社ヨガ

#### ○三重 伊勢神宮・二見夫婦岩合宿

①6月20・21・22(月・火・水)

神宮正式参拝・二見興玉神社の神事に参加

夏至祭・日の出ヨガ、禊と日本人のルーツ「神道」を学ぶ

②12月21・22・23日(水・木・祝)

冬至の日の出ヨガと月のヨガ、陰陽のヨガと一年の浄化

③12月31・2012年1月1日(日・祝)

大みそか詣と初日の出・ご来光ヨガで輝かしい1年のスタート！！

・神宮正式参拝で1年の感謝を

・二見太江寺で年越しの護摩祈禱

・二見興玉神社の元旦祭に正式参列

・ヨガヒーリング、スピリチュアルワーク

主催： 堀川ヨガスクール 〒518-0836 三重県伊賀市緑ヶ丘本町 4174-2

Tel 0595-24-8426 ・ 090-8157-5084 Fax 0595-24-8487

Email theikuko@ict.ne.jp 携帯メール i-yasuragi@ezweb.ne.jp

URL <http://www.wellty.net>

