

第7回 日本総合ヨガ普及協会ヨガ合宿

神戸・須磨合宿 23年10月8日(土)～10日(月祝) 2泊3日

東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

人間は大自然の脅威の前では無力であります、互いの「絆」「結び」はどんな困難をも乗り越える力となります。

今こそ、沖導師の説かれる「人はどのように生きるべきか」をヨガ哲学から学び、共に考えましょう。

『神への扉(戸)』=神戸で、関西随一の絶景を眺めながら、特別講師に柳生直子先生をお招きし、

B.K.S. アイアンガー導師の教えを体験していただく機会をご用意しました。

ヨガは実践の哲学です。互いに高め合い、結び合うために、共に学びましょう。多数の参加をお待ちしています。

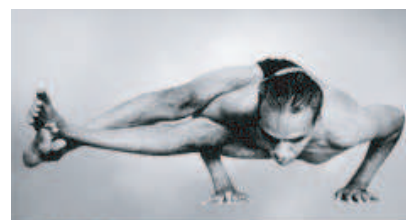
アイアンガーヨガは正しい姿勢を基本とし、身体の方向性、バランス、調和などを常に観察しながらアサナを行います。アサナを通してまず自分自身の身体を知ること、感じる心を養うことが大切です。

身体に対して惜しみなく意識を注ぎ、Body、Mind、Breath を一つに融合させていくことを目標とし、実践していきます。



特別ゲスト講師 柳生直子先生

日本におけるアイアンガーヨガの第一人者。東京在住。腰痛に悩んでいるときに、来日中のB.K.S.アイアンガー師に出会う。1980年日本人として初めて、インド、プーナの道場で学び、以後、指導員として研鑽を積む。海外ドキュメンタリー番組、情報番組などのリポーターやCNNキャスターとしても活躍。NHKテレビ趣味悠々「ヨガで元気に!」で2009年4月から6月まで講師として出演。



プーナ道場は世界中から訪れるヨガ指導員で溢れ、師は90歳を越える今なお彼らにインスピ

レーションを与えつづけています。また、さまざまな疾患に対してのヨガの治癒力を体系化し、医学の専門家からも賞賛を受けています。生涯を通じてのヨガへの飽くなき探究が、彼のアサナの完璧さに表れています。ヨガのバイブルともいわれる『Light on Yoga』(和訳『ハタヨガの真髄』)は世界各国で翻訳・出版されています。

★参加費の一部を災害義援金として寄付させていただきます

| 参加費用 | 会員 | 非会員 (円) |
|------|--------------|---------|
| 2泊3日 | 39,000 | 42,000 |
| 1泊2日 | 23,000 | 25,000 |
| 1日 | 8日(土) 12,000 | 14,000 |
| | 9日(日) 15,000 | 17,000 |
| | 10日(月) 9,000 | 11,000 |

※上記料金に加え、夕食には別途実費が必要な場合があります。詳しくは別紙「参加申込書」をご覧ください

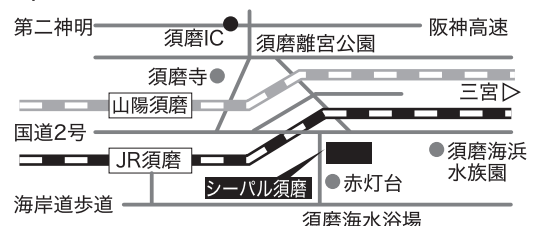
申込み/支払い 各理事に申込書と代金を添えてお申込み下さい

●定員 先着80名 ●締め切り9月15日(月)

| プログラム | | |
|--------|-------------|--------------------------------|
| 8日(土) | 12:00 | 受付 |
| | 12:30 | 開会式 |
| | 13:00～15:00 | 山本正子:沖ヨガ式心と体の修正15種/関連部位とツボを使う |
| | 15:15～17:15 | 石川博昭:体験談/20代で不治の腎臓病を克服した沖ヨガの教え |
| | 17:30～18:30 | 夕食 |
| | 19:00～21:00 | 入野由美子:メディカルヨガ/肩こり&腰痛 |
| 9日(日) | 8:00 | 朝食 散策 |
| | 9:45 | 松尾ひろ子:呼吸法の生理学と実践 |
| | 11:45 | 昼食 |
| | 13:00～18:00 | 柳生直子先生 アイアンガーヨガ(1)(2) |
| | 18:00～19:00 | 夕食 |
| | 19:30～20:30 | ヨガダンス「祈り」観賞 親睦ミーティング |
| 10日(月) | 8:00 | 朝食 |
| | 9:00～11:00 | 堀川郁子:スポーツヨガとインド 研修報告 |
| | 11:30 | 閉会式 |
| | 12:00 | 体験発表 昼食後解散 |

【宿泊施設】神戸国民宿舎シーパル須磨

JR/山陽電車「須磨」駅から徒歩12分



〒654-0055

兵庫県神戸市須磨区須磨浦通1-1-1

TEL 078-731-6815

http://www.seapalsuma.com/



日本総合ヨガ普及協会 神戸本部 (神戸市灘区王子町1-2-21-102) <http://www.yoga-nihon.org/index.html>

Tel&Fax 078-805-6610

Email yogayamamoto@yahoo.co.jp

第7回 日本総合ヨガ普及協会ヨガ合宿

神戸・須磨合宿参加申込書

募集定員 先着80名

各理事に申込書と代金を添えて **9月15日まで** にお申込み下さい

遠方の方はFAXでお申込み下さい **078-805-6610** (日本総合ヨガ普及協会神戸本部)

| | | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|
| 住所 | 〒 | | | |
| 氏名 | | TEL | | |
| どちらかに○印をつけてください | 会員 | | 非会員 | |
| 参加を希望する欄にチェックを入れて下さい <input checked="" type="checkbox"/> | | | | |
| | | 会員 | 非会員 | |
| | | 夕食希望 | | |
| 2泊3日 | | 39,000 <input type="checkbox"/> | 42,000 <input type="checkbox"/> | |
| 1泊2日 | 10月8日(土) 9日(日) 夕1・朝1・昼1 含む | 23,000 <input type="checkbox"/> | 25,000 <input type="checkbox"/> | 9日夕食希望 3,200 実費 <input type="checkbox"/> |
| | 10月9日(日) 10日(月) 昼1・夕1・朝1・昼1 含む | 23,000 <input type="checkbox"/> | 25,000 <input type="checkbox"/> | |
| 1日のみ 日帰り | 10月8日(土) | 12,000 <input type="checkbox"/> | 14,000 <input type="checkbox"/> | 8日夕食希望 3,200 実費 <input type="checkbox"/> |
| | 10月9日(日) 昼1 含む | 15,000 <input type="checkbox"/> | 17,000 <input type="checkbox"/> | 9日夕食希望 3,200 実費 <input type="checkbox"/> |
| | 10月10日(月) 昼1 含む | 9,000 <input type="checkbox"/> | 11,000 <input type="checkbox"/> | |

※1泊2日(8日1泊の方)または、1日のみ日帰りで参加される方で8日、9日の夕食を希望される場合は別途料金が必要です。会員、非会員ともに同一料金です。夕食は持参してもかまいません(駅前にコンビニあり)。

合計

円を添えて申し込めます

※遠方の方は口座振り込みにてお支払い下さい(手数料自己負担)

りそな銀行日暮里支店 普通1611889 日本総合ヨガ普及協会



日本総合ヨガ普及協会 神戸本部 (神戸市灘区王子町1-2-21-102) Tel&Fax **078-805-6610**

<http://www.yoga-nihon.org/index.html>

Email yogayamamoto@yahoo.co.jp