

心のお寺ヨガシリーズ 第1回 知恩院ヨガ・宿坊泊・朝のお勤め

知恩院ヨガ

人生を楽しむヨガホリデー

～ 古都京都で癒しの旅を～

日時 平成19年3月18日(日) 午前 10:00～14:00
場所 知恩院 和順会館 2F 中広間 <http://www.chion-in.or.jp>
(京都市東山区林下長 400)
受付時間 9:30～9:50
内容 ヨガ
家庭で出来るマッサージ・整体の基礎技術習得(セルフケアと人にしてあげる場合)
講師 堀川郁子(ハタヨガ指導歴20年、整体師・リフレッシュマッサージ師7年)
参加費 前払い:9,000円(中学生以下6,000円)
当日払い:10,000円(中学生以下7,000円)
注意:一度入金された参加費は返金することはできません。当日払いもありますので熟慮の上、ご入金下さい。但し、その参加費は堀川ヨガスタジオの主催する次回のお寺ヨガ全ての参加費に振り替えることができます。当日都合によりキャンセルされた時も同条件とします。

宿坊泊

ご希望の方は、和順会館へ各自申し込んで下さい。

ヨガホリデー

宿坊泊されると、翌朝の御影堂でのお勤め(日の出時刻～)に参加できます。
この時期ちょうど観光イベントとして東山花灯路開催中(3/10～21日)
春の友禅苑ライトアップ <http://www.hanatouro.jp/>

お友達と東山観光を兼ねて行くと楽しいですね♥

定員

60名(定員一杯になり次第締め切らせていただきます)

持ち物

ヨガマット あるいは敷物・ヨガが出来る服装(着替える場所あり)

飲み物・バスタオル 1枚・普通サイズのタオル 1枚・筆記用具

申込締切

3月17日(土)17日までに送金可能の人 18日当日参加OK!

申込方法

申込書(裏面)記入後、FAXまたはお電話でお申込みの上、お振込み下さい。
Eメールでも受け付けます。必要事項を記入して下さい。

振込先

百五銀行 上野支店 普通口座 667366

堀川ヨガスタジオ 代表 堀川郁子(ホリカワ イクコ)

9:30～9:50 受付
10:00～11:30 ヨガ
11:40～13:10 マッサージ・整体レッスン(2人組)
13:10～13:20 記念撮影・解散
13:20～14:00 茶話会及び昼食会

自由参加です。希望の人は一緒に和みましょー!
お弁当持参。自慢の手づくりおやつや地方のめずらしい
お菓子大歓迎♥ みんなで福を分け合いましょー!!

主催

堀川ヨガスタジオ

〒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 i-yasuragi@ezweb.ne.jp

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



ごあいさつ

知恩院は浄土宗の総本山 日本で一番多くの信徒を抱える宗派です。木造世界最大級の三門。 ゆく年くる年の除夜の鐘で有名な 17 人の僧侶で鐘の音を鳴らす大鐘楼。国宝・御影堂でお経を唱えます。

今回は、今までのお寺ヨガ^{プラス} + 地元の観光イベントの日程と合わせました。ヨガを通して「人生を楽しむヨガホリデー」と位置づけて、ヨガ的ライフスタイルの提案・実践をしていきます。これが今年の私のテーマです。興味のある方は、どんどん参加して下さい。

今日一日の命に感謝 合掌



心のお寺ヨガ

ヨガと写経・座禅をして、仏教・禅の心を知る。
心と体の調和を整え、きれいな心と体をつくり自分磨き。
この考えをもとに、心を洗うヒーリングセッションを開催しています。
日本初 世界遺産・国宝の薬師寺や日本を代表する禅寺南禅寺の禅センターや知恩院で僧侶の法話を聞き、ヨガと仏教を通して「空」の心を実践します。

<心のお寺ヨガ会員・会則>

堀川ヨガスタジオの主催する「心のお寺ヨガ」に参加された方は、誰でも自動的に無料でメンバーになります。

目的は、一度しかないかけがいのない人生を、生き生きと自分らしく生きたいと願い、参加された方々との繋がりを深めていきます。

<特典>

「心のお寺ヨガ」の参加回数が増えると、参加費の割引率が上がります

4, 5, 6 回目・・・ 5%OFF

7, 8, 9 回目・・・ 10%OFF

10, 11, 12 回目・・・ 15%OFF

頑張って参加し、徳を積みましょう！！

知恩院ヨガ 申込書

平成 年 月 日

私は貴スタジオ主催の「知恩院ヨガ」に参加したいので、下記のとおり申込みます。
記

氏 名 _____

住 所 〒 _____

自宅 _____ 携帯 _____ Fax _____

PC Email _____

携帯 mail _____

心のお寺ヨガ会員割引額 _____ 円 (参加費に割引率をかけた金額を記入)

振込合計金額 _____ 円 (割引額ある人は参加費から差し引いた金額を記入)

振込予定日 _____ 月 _____ 日 _____ 当日払い希望 (を記入下さい)

この告知を知った場所(例: ヨギーニ Vol10、ヨガインフォ、スローフロー京都店、友人の紹介等)