

知恩院ヨガ

LYC ケン・ハラクマ先生をお招きして、特別ヨガワークショップ

日時 平成19年4月30日(祝) 午前10:00~17:00
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) TEL: 075-541-5141

受付時間 【午前】9:20~9:40 【午後】12:30~12:50 (ヨガのみ参加の人)
内容 ワークショップ・プログラム

・ヨガを始めるに当たっての注意事項 ・ヨガアサナ(ポーズ)の基本 ・呼吸法
・エネルギーのコントロール方法 ・簡単なヨガ哲学 ・ヨガ的ライフスタイル ・質疑応答
参加可能レベル: 全くの初心者からインストラクターの方までご参加できます。

講師 参加費

ケン・ハラクマ

前払い: 11,000円 (中学生以下 8,000円)

当日払い: 12,000円 (中学生以下 9,000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。

法話と 団体参拝

御影堂での法話と個人参拝では行けない所を、ご僧侶に案内して頂きます。重要文化財の二つのお庭と塔頭そしてお堂。その後は、お抹茶と和菓子頂き、一服します。2,500円(要予約、法話お礼、すべての拝観料含む)

ご希望の方は申込書に記入の上、お申込み下さい。

ご希望の方は、和順会館へ各自申し込んで下さい。

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。

60名 (定員になり次第、締め切りますのでお申込みはお早めに!)

定員

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

持ち物

前払いの人: 4月27日(金) 当日払いの人: 4月30日(祝)

申込締切

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。

申込方法

HPからEメールでも受けつけます。

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)

【振込みの際の注意】

銀行での振り込みの時、払い込み名の前に次の言葉を入れてください。

チ430 ご自分の名前 を入力してから送金してください。

9:20~9:40	午前受付	12:30~12:50	午後受付
10:00~12:00	法話と団体参拝	13:00~17:00	特別ヨガワークショップ (ケン・ハラクマ先生)
12:00~	昼食(各自)	17:00	記念写真撮影・解散

和順会館にレストランがあります
お弁当持参の方は、会館ロビーで食べられます。

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。

この度 あのアシュタンガヨガの第一人者 ケン・ハラクマ先生にご縁を頂き、特別にご招待させて頂ける事となりました。 ケン先生は日本初のアシュタンガヨガの指導者として IYC(www.iyc.jp) 主催者として現在のヨガ界をリードし、日本と海外で大活躍の超多忙な方です。そこを特別に時間を頂き、私達の為に指導して頂ける事となりました。皆さん、是非この機会に先生の特別レッスンを受けて、よりヨガの世界を広げてみて下さい!!

今日一日の命に感謝 合掌

堀川郁子

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れます。

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!!

第2回知恩院ヨガ 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

法話と団体参拝予約 1. する(申込金額 大人¥13,500・中学生以下¥10,500)

2. しない(" 大人 ¥11,000・中学生以下¥8,000)

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 (☑をご記入下さい)

この告知を知った場所(例:ヨギーニ Vol11、ヨガインフォ、スローフロー京都店、友人の紹介等)