

大人の修学旅行
平家物語の瀬戸内海
健康美力アップツアー

広島ヨガ合宿

断食と宮島・厳島神社ヨガ

(断食しなくてもOK!)

広島・善法寺での身体と心をキレイにし、生きる力が湧いてくる断食と
世界遺産・厳島神社参拝と靈氣を受けてのスピリチュアル神社ヨガ

平成24年5月4日(金・祝)~5月6日(日) 3コース



パワースポット
世界遺産

	Aコース(3日間)	Bコース(2日間)	Cコース(2日間)
日時	5月4日(金・祝)17時集合 ~6日(日)12時解散	5月4日(金・祝)17時集合 & 5日(土・祝)17時解散	5月5日(土・祝)18時集合 & 6日(日)12時解散
集合場所	集合は現地集合です。4日から参加の人は、善法寺(JR 宮島線西広島駅…広島駅より二つ目、西広島駅より徒歩約15分)。5日から参加の人は国民宿舎みやじま杜の宿1階ロビー		
受講料	25,000円(5/1迄振込) 26,000円(当日支払い)	15,000円(5/1迄振込) 16,000円(当日支払い)	10,000円(5/1迄振込)
注意	上記の受講料にはA&Bコース、断食合宿5月4日の宿泊費は含まれます。但し、貸し布団料金¥2,500~¥3,000必要、希望者は事前に申し込んでください(現地徴収)、寝袋がある人はご持参ください。Cコース、5月5日の宿泊費用は含みません。各自現地支払、現金のみ。 ※断食をしない方は、軽食を持参あるいは近くの食堂で食事可能。		
断食会場	善法寺 広島市西区己斐本町3-10-8		
宿泊会場	5/4 善法寺 5/5 国民宿舎みやじま杜の宿 広島県廿日市市宮島町527-1 http://www.morinoyado.jp/index.html 1泊2日2食付き 10,290円(税込) 各自現地支払い、現金のみ。キャンセル料は3日前より発生		
定員	20名(予約をしてください)		
持参物	ぞうきん1枚(雑巾がけ行法おこないます)、寝袋(有料貸布団・寝袋あります)運動靴、洗面用具、タオル、バスタオル、下着、足を拭くタオル2枚(つぼ用)、「美容健康ヨガ」、「生命力を高める総合ヨガ」、筆記用具、4日用のパジャマ、5日宿泊者は国民宿舎に浴衣あり		
申込み	堀川ヨガスクールへ電話・FAX・メールで予約し、1週間以内に送金をお願いいたします。 ※キャンセル料は前納セミナー費から徴収します、ご了承下さい。 1週間前4/23までは全額返金(振込料金のみ自己負担) 3日前4/26までは半額返金 前日以降は返金不可 希望者は早く申し出てください。		
申込送金締切	5月1日(火) ※但し、5/2以降の申込は当日支払い扱いとなります		



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> 指導：堀川郁子(ヨガ歴25年)

共催：入野ヨガ学院 広島県中区八丁堀6-6-301 URL <http://www.irinoyoga.info/>

指導：入野ゆみ子(ヨガ歴40年)



スケジュール

5月4日(金・祝)		5月5日(土・祝)		5月6日(日)	
17:00	集合、オリエンテーション、自己紹介、体重測定 仲良くなる握手行法 断食への期待と不安を話し合しましょう！ 水分は充分とっていただきます。	6:00	起床、洗面、読経、強化、発声体操	6:00	起床
18:00	ヨガ断食理論と実際 眼がよくなるヨガ	8:00	清掃行法	6:20	朝ヨガ 散歩
19:30	指圧、呼吸法12種、瞑想法3種	9:00	希望者は浣腸することができ ます(水浣腸) 呼吸体操、合掌体操、浄化体操、修正法(肩こり、腰、頭痛)、基本ポーズ	7:10	朝食 片付け チェックアウト
23:00	就寝	11:00	しょうが足湯、びわ灸、シャトル、足つぼマッサージとテクニック	9:00	神社参拝、神社ヨガ
		13:00	トラブル部位解消、足圧、掌圧、指圧	12:00	解散
		15:00	お昼寝、感想文、体重測定、座談、写真		
		17:00	Bコース：解散 Aコース：移動 宮島へ		
		18:00	宿泊所チェックイン Cコース：集合		
		19:30	夕食 入浴		
		21:30	お休み前のほぐしヨガとマッサージ&癒しのマントラ		
		23:00	就寝		

注1：プログラムは天候、現地状況により変更しますので、ご了承ください。

注2：スケジュールのヨガ行法の全ては各自の体調に合わせてください。無理は禁物です。自己責任において行ってください。セミナー中の事故、怪我の責任は負いかねますのでご了承ください。

断食の効用

- ◇ ヨガをしながら断食しますと、皺にならず原料が2Kg程度は減量します。
- ◇ 断食しますと、内臓が休息しますので内臓機能が活発になります。
- ◇ 断食しますと、古便(2～3年前のもの)が出ます。
そしてまれに宿便(生まれてからのもの)が出ます。
- ◇ 断食中に呼吸法を1時間しますと、体温が上がり身体が軽くなります。
- ◇ 断食中の瞑想は、格別の味わいのある瞑想が出来ます。
- ◇ 断食後の心身の爽快感を味わってください。
- ◇ 生命力が高まり【生命即神】の輝きが感受出来ます。

広島ヨガ合宿 参加申込み (記入後、FAX・電話またはHPよりEメールでお申し込み下さい)

フリガナ	申込日			年	月	日
名前						
住所						
電話	携帯	固定				
メールアドレス	携帯	PC				
申込コース	() ㊤ 5月4日～6日 ¥25,000 (5/1 迄振込)	() ¥26,000 (当日支払い)				
○を付けてください	() ㊤ 5月4日&5日 ¥15,000 (5/1 迄振込)	() ¥16,000 (当日支払い)				
	() ㊤ 5月5日&6日 ¥10,000 (5/1 迄振込)					
振込予定日	月	日	予定			

入金先： 百五銀行 上野支店 普通口座 667366

堀川ヨガスクール 代表 堀川郁子(村刈イコ)

【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。

ヒ504 ご自分の名前 を入力してから送金してください。