



南禅寺禅ヨガ 紅葉合宿

~古都京都で紅葉満喫~

日 時 平成23年11月19日(土)~11月20日(日)

受付 13:30

受付 8:45 解散 17:00

場 所 1泊2日(11/19・20)の人:南禅寺会館・宿坊 老舗湯とうふ 順正の東隣

1日参加(11/20)の人:南禅寺 禅センター(光雲寺) <http://zencenter.jp>
(京都市左京区南禅寺 北ノ坊町光雲寺) 南禅寺 URL →



① 初めての方は分かりにくいので注意してください。

南禅寺三門内ではなく、永観堂より北へ行き、2本目の筋を右へ、その奥にあります。

受付時間

① 1泊2日の人:11月19日(土)13:30~13:50 南禅寺会館・宿坊

② 1日参加の人:11月20日(日)8:45~9:15 南禅寺禅センター(光雲寺)

セミナー費

① 1泊2日(11/19,20) 前払いのみ 20,000円 (② 宿泊と2日の夕食費は含み
ません。各自現地支払い)
(ヨガ・座禅・法話・抹茶・和菓子・南禅寺塔頭・南陽院での禅ヨガ・作務(尼僧体験)・
お寺へ謝礼他)

② 1日参加(11/20のみ) 前払い 10,000円 当日払い 11,000円

(ヨガ・座禅・法話・抹茶・和菓子・お寺へ謝礼)

宿泊費
昼食

南禅寺会館・宿坊 1泊朝食 6,200円(現地支払い)

11/20日分 京の紅葉弁当 1,575円(要予約、但し前払いの方のみ申込み可能とします)
ご希望の方は申込書に記入の上、お申込みください。

定員

① 1泊2日(11/19,20) 20名

② 1日参加(11/20のみ)30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)・お茶かお水

☆座禅・ヨガは座禅堂の中で裸足です。寒いので防寒が必要(上着と他に首、腰、手足首を保温する物)

☆お泊りで作務(尼僧体験)に参加の人は畳・床みがき雑巾

申込締切

平成23年11月18日(金)

送金締切

平成23年11月17日(木) ←それ以降の方は現地当日払い(¥1000up)となります

☆定員一杯となった時点で締め切らせて頂きますのでお早めにお申込下さい。

☆お弁当予約は前払いの人のみ可能です、当日払いの人はお弁当持参して下さい。

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。

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。

ナ1119ご自分の名前 を入力してから送金してください。

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 i-yasuragi@ezweb.ne.jp

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



スケジュール

11月19日(土)		11月20日(日)	
13:30	受付 南禅寺会館・宿坊	5:30	起床 (日の出6:21)
14:00	オリエンテーリング、自己紹介、部屋割り	6:00	早朝お参り 南禅寺本堂、日の出ヨガ
15:00	禅ヨガと作務 南禅寺塔頭・南陽院にて	7:30	朝食
	 	8:30	チェックアウト (各自支払)
18:00	フリータイム 各自夕食と夜の紅葉見物 (希望者は戸隣の老舗 湯とうふ順正にて 夕食可) ライトアップされたお寺の紅葉は最高〜♪	8:45~	1日参加者受付。
		9:15	南禅寺禅センター (光雲寺) にて
21:00	門限 部屋鍵を持参すると門限過ぎも可	9:30	座禅・法話
23:00	就寝	10:50	記念写真
		11:00	ヨガ
		13:00	昼食、その後フリータイム、お昼の紅葉見物 (南禅寺山門まで徒歩10分)
		15:00	老子と語ろう会
		15:30	ヨガ (ほぐし・マッサージ)
		16:00	茶話会・感想・シェアリング
		17:00	解散

※当日の諸事情により少し変化することもあります、ご了承ください。

注：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。セミナー中の事故の責任は負いかねますのでご了承ください。

京都紅葉情報 (例年11月~12月初旬)

京都で一番人気の東山界隈の紅葉見物

南禅寺・永観堂・青蓮院・知恩院・円山公園・高台寺~清水寺。

特にライトアップされた紅葉の妖艶の美はソクツとするほど綺麗〜♥

平成23年11月19・20日 第11回南禅寺禅ヨガ 申込書 平成 年 月 日

私は貴スクール主催の「南禅寺禅ヨガ」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TEL

携帯

Fax

PC Email

携帯 mail

申込コース A 1泊2日(11/19・20) ・ B 1日参加(11/20のみ)

昼食予約 1.する (申込金額 ① ¥21,575・② ¥11,575)

2.しない (" ① ¥20,000・② ¥10,000)

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:ヨガジャーナル、ヨガインフォ、友人の紹介等)

講師：堀川郁子

中京大学体育学部卒業。水泳コーチ、日本総合ヨガ普及協会理事・正指導師・ハタヨガ・佐保田ヨガ・沖ヨガ・ヨガ歴25年、国際総合ヨガ協会会員、ヨガヒーリングセラピスト、健康体操指導師、中国足つぼ療法師、リフレッシュマッサージ師、整体師、日本治療協会会員、中国若石式健康研究会会員、ヨガヒーリングセラピスト。

現在、堀川ヨガスクール代表。行政・企業・団体がヨガと東洋医療指導。スポーツアスリートを応援、元日本代表選手が加わるビーチサッカーチームのフィジカル&メンタルヨガ指導。日本人力、生命力を高め、磨く為、“神・仏・宇宙”との調和と統一をテーマに特別スピリチュアルヨガ合宿&セミナーを、聖地紀伊半島や沖縄のお寺、神社、海、山、滝で開催。輝くヨガ、元気ヨガ、幸せヨガを各地で指導、講演。

堀川ヨガスクール TEL : 0595-24-8426 Fax: 0595-24-8487