

心のお寺ヨガシリーズ 第14回禅ヨガ 紅葉の会

南禅寺 Zen Yoga

～古都京都で紅葉満喫～

日時
場所

平成27年11月15日(日) 受付9:00 解散17:00

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。

南禅寺山門内ではなく、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
内容

9:00～9:40 (受付後、各自着替えて座禅とヨガの準備)

～ヨガ、座禅、法話、住職と語ろう～

仏教、禅、空の体験談、皆さんの心の悩み相談 どんな事もお話しして頂けます。

寛洲ご住職のお人柄に、触れることが出来る、心温まる会です。

参加費

前払い：10,000円＋税

当日払い：11,000円＋税

【ヨガ・座禅・法話・抹茶・和菓子付き・お寺への謝礼】

※キャンセル料は前納セミナー費から徴収。

1週間前11/7までは返金。振込料金のみ必要。3日前11/12までは半額必要。前日から全額必要。

希望者は早くお申し出ください。

昼食

京の紅葉弁当 1,620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
持ち物

30名 (定員一杯になり次第締め切らせていただきます)

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します。寒いですので防寒が必要(上着と他に首、腰、手足首を保温する物)

申込締切
送金締切

平成27年11月14日(土)

平成27年11月12日(木) ←それ以降の人は現地当日払い(¥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
振込先

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。

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1115 ご自分の名前 を入力してから送金してください。

受付	9:00～ 9:40
座禅・法話	10:00～11:20
記念写真	
ヨガ	11:30～13:10

昼食・フリータイム	13:15～16:00
(紅葉見物 南禅寺山門まで徒歩 10分)	
茶話会・感想	16:00～
解散	17:00

☆当日の諸事情により少し変化する事もあります、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。

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>



ごあいさつ

京都 南禅寺は、日本を代表する禅寺、僧侶の修行の場です。
そこには座禅をするための禅センターがあります。そこでヨガと座禅をして“禅の心”に触れます。

350 年前からの歴代の僧侶達が座禅をし、悟りを開いたその場には、歴史の重みを感じられ崇高さがあります。その同じ空間に身を置き、私達も同じ経験をさせていただきます。
この機会に更に心と体の調和を調べ、自分を磨きましょう！！



今日一日の命に感謝 合掌



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ゾクッとするほど綺麗～♥



平成 27 年 11 月 15 日 **第 14 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 〒 _____

携帯電話 _____ 自宅電話 _____

携帯 mail _____

PC Email _____ ライン ID _____

昼食予約 1. する (申込金額 ¥12,420(税込)) _____

2. しない(// ¥10,800(税込)) _____

振込合計金額 _____ 円

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: ネット検索/キーワード、堀川ヨガ HP、ヨガ雑誌、友人の紹介)

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 27 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、中国式足つぼ療法師、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・団体に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、生命力を磨く為、“神・仏・宇宙”との調和と統一をテーマにスピリチュアルヨガ合宿&研修を、伊勢神宮など各地の神社、寺、山、滝、沖縄の海で開催。元気ヨガ、幸せヨガ、地域活性化 忍者ヨガを国内外で指導、講演。