

心のお寺ヨガシリーズ 第15回 禅ヨガ 紅葉の会

# 南禅寺禅ヨガ

## 紅葉合宿

～古都京都で紅葉満喫～

日 時 平成28年 11月19日(土)～11月20日(日)

受付 13:30 受付 9:00 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→



② 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)9:00～9:20 南禅寺禅センター (光雲寺)

セミナー費

1泊2日(11/19,20) 前払いのみ 20,000円+税 (③ 宿泊と2日の夕食費は含み  
④ ません。各自現地支払い)  
(ヨガ、座禅、法話、抹茶、和菓子、東山ハイキング&森林ヨガ(熊野権現・若王子神社～  
同志社大墓地・新島襄&八重、山本覚馬&山本家のお墓参り)、お寺への志納金等)

③ 1日参加(11/20のみ) 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・お寺へ謝礼)

宿泊費

南禅寺会館・宿坊 1泊朝食 6,200円+税 (現地支払い)

昼食

11/20日分 京の紅葉弁当 1,500円+税(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 (定員一杯になり次第締め切らせて)

② 1日参加(11/20のみ)30名 いただきますので、お早目にお申込み下さい

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します。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)

☆1日目参加の人は、ウォーキングシューズをお持ちください。

申込締切

平成28年11月18日(金)

送金締切

平成28年11月16日(水)←それ以降の人は現地当日払い(¥1000up)となります

☆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

HP内の申し込み、電話或いはEメールにて(裏面申込内容を入力)  
お申込みの上、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。

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。

10月31日(月)までは全額返金(振込料金のみ自己負担)

11月11日(金)までは半額返金/11月12日(土)以後は返金不可。

希望者は早く申し込んで下さい。

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

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 06:22)
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	東山ハイキング&森林ヨガ(熊野権現・若王子神社～同志社大墓地・新島襄&八重、山本覚馬&山本家のお墓参り) 若王子神社～東山頂上の同志社大墓地までは徒歩約20分	7:30	朝食
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～♪	8:30	チェックアウト(各自支払)
21:00	門限 部屋鍵を持参すると門限過ぎも可	9:00～	1日参加者受付。
23:00	就寝	9:20	南禅寺禅センター(光雲寺)にて
		10:00～	座禅・法話
		11:20	
		11:30	記念写真
		11:30～	ヨガ
		13:10	
		13:30	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)
		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ゾクッとするほど綺麗～♡

平成28年11月19・20日 第15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

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 ¥23,220(税込)・② ¥12,420(税込))

2.しない ( 〃 ① ¥21,600(税込)・② ¥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・団体で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