

心のお寺ヨガシリーズ 第8回禅ヨガ お花見の会



# 南禅寺 Zen Yoga

~ 古都京都で桜満喫 ~



日時  
場所

平成 22 年 4 月 4 日(日) 午前 9:30 ~ 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

注 初めての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

8:45 ~ 9:15 (受付後、各自着替えて座禅とヨガの準備)

~ ヨガ、座禅、法話、住職と語ろう会 ~

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、再び触れることが出来る、心温まる会です。

講師  
参加費

堀川郁子 (ハタヨガ指導暦 24 年 佐保田鶴治師師事 現在沖ヨガ)

前払い : 10,000 円 (中学生以下 5,000 円)

当日払い : 11,000 円 (中学生以下 5,500 円)

【ヨガ・座禅・法話・抹茶・和菓子付き・お礼】

キャンセル料は前納セミナー費から徴収。

1週間前 3/25 までは返金。振込料金のみ必要。3日前 3/31 までは半額必要。前日から全額必要。  
希望者は早く申し込んでください。

昼食  
定員  
持ち物

京のお花見弁当 1,575 円(要予約) ご希望の方は申込書に記入の上、お申込みください。

40 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 22 年 4 月 3 日(土)

平成 22 年 3 月 31 日(水) 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いただ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 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 404 ご自分の名前 を入力してから送金してください。

受付 8:45 ~ 9:15

座禅・法話 9:30 ~ 10:50

記念撮影

ヨガ(浄化・マントラ) 11:00 ~ 12:30

昼食・自由散策 12:30 ~ 15:00

(南禅寺山門まで徒歩 10 分、銀閣寺まで徒歩 30 分)

老子と語ろう会 15:00 ~ 15:40

ヨガ(ほぐし・マッサージ) 15:40 ~ 16:00

茶話会・感想・シェアリング 16:00 ~ 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。

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



## 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！！

## 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 \_\_\_\_\_ 携帯 \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

PC Email \_\_\_\_\_

携帯 mail \_\_\_\_\_

昼食予約 1. する(申込金額 大人¥11,575・中学生以下¥6,575)

2. しない( " 大人¥10,000・中学生以下¥5,000)

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、ヨガインフォ、友人の紹介等)