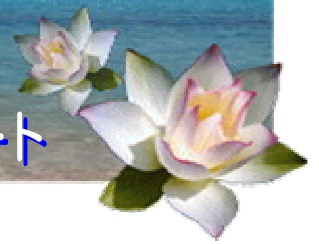


沖縄 海ヨガ研修ツアー



初心者でも大丈夫!!

ヨガと東洋医学 & スピリチュアル音楽コンサート



学 び

沖縄本島のヨガアシュラムでの合宿
 沖縄のヨガ仲間と交流し現地で住むようにヨガライフ
 ビーチで日の出ヨガ&ライフヨガ(17時間)
 修了認定証がもらえます

癒 し

スピリチュアル音楽と
 沖縄の青い海に抱かれて魂の癒し

楽 しみ

ワンデーフリーデー・自由観光
 沖縄料理・民謡・踊り・エイサー・島唄



※ 日 時：平成20年4月25日(金)～28日(月)

※ 代 金：おひとり118,000円 代金の一部は境保護団体に寄付させていただきます。

※ 募集人数：30名 最少催行人員10名

※ 集合場所：関西空港 (8:30 予定) その他空港からのご参加や現地集合もできます。

※ ツアーに関するお問合せと申込先：ご旅行代金はジョイツアーズへお問合せください。

(有)ジョイツアーズ
 TEL 0595-26-1877 メール joy@jupiter.ocn.ne.jp

※ ヨガの内容に関するお問合せ：
 堀川ヨガスタジオ
 TEL 0595-24-8426 Fax 0595-24-8487 メール theikuko@ict.ne.jp

ヨガ(ハタヨガ) & 東洋医学の内容

約17時間

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ※ ヨガは何のためにするのか? | ※ 正しい呼吸をするための呼吸修正体操 |
| ※ ヨガの精神・ヨガ的ライフスタイル・ヨガ哲学 | ※ 体と心のゆがみを取る修正法(症状別) |
| ※ ヨガを学ぶ喜び、生きる喜び、命の大切さ、
自分の生かし方、オーラの出し方、魂の輝かせ方、
潜在能力の出し方 | ※ 丹田強化法 |
| ※ ヨガの準備体操とやり方 | ※ 陰陽哲学の体の面、心の面、食の面 |
| ※ ヨガにおける柔軟の必要性の話しとその実践 | ※ 2人組による心身強化法とほぐし合い |
| ※ 基本のポーズ | ※ ボディケア
(マッサージ・整体・つぼ療法のやり方を学ぶ) |
| ※ 呼吸法と瞑想 | ※ みんなで人生についてディスカッション |

主 催： 堀川ヨガスタジオ 〒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 URL http://www.wellty.net
 石川ヨガ研究所(Yoga アシュラム・サマディ) 沖縄県うるま市みどり町 2-12-6
 Tel 098-973-6865 URL http://www.ishikawa-yoga.com
 後 援： 日本総合ヨガ普及協会 URL http://www.yoga-nihon.org
 企 画： (有)ジョイツアーズ(近畿日本ツーリスト代理店)
 〒518-0838 三重県伊賀市上野茅町 2519(ジャスコ伊賀上野店1階)
 Tel 0595-26-1877 URL http://tanosi-tabi.com



日付	曜日	日程
4月25日	金	<p>全日空 1731 関西空港 ----- 那覇空港 = = = 那覇 (昼食) = = = うるま市ヨガ道場 9:30 11:30 14:00 15:00~ 開講式とヨガ座学+レッスン (3時間) 18:30~ 夕食 21:00~ 現地のヨガ仲間と交流 【宿泊】 ヨガアシュラム (道場) 【お食事】 ・昼食 各自 ・夕食 道場近くのレストランで各自</p>
4月26日	土	<p>6:00~ 日の出ヨガ (2時間) at 宇堅ビーチ 美しいビーチで朝日を全身に浴びパワーアップ! その後、ビーチで朝食をとります。水着でゆけば海水浴も楽しめます。 11:00~ ヨガレッスン (4時間) 15:00~ 昼食 17:30~ ヒーリングボーカリスト KUSUYO スピリチュアルライブ コンサート 沖縄市 コリンザ 癒しの倍音ボイスで心身ともにリラックス 21:00~ 夕食 【宿泊】 ヨガアシュラム (道場) 【お食事】 ・朝食 ついています ・昼食 ヨガ道場近くのレストランで各自 ・夕食 コンサート会場近くのレストランで各自</p> 
4月27日	日	<p>6:00~ 日の出ヨガ (2時間) at 世界遺産 勝連城跡 パワースポットで朝日を浴びながら、太陽ヨガ。沖縄の歴史にも触れます。 その後、ビーチに移動し朝食をとります。水着でゆけば海水浴も楽しめます。 12:00~ ヨガレッスン (6時間) 修了式 (修了証の授与) 18:00~ フリータイム (オプション) みんなで沖縄市コザにある琉球舞踊の店へ繰り出し、 琉球料理、島唄、エイサーを楽しむ予定です。 【宿泊】 ホテルロイヤルガーデン沖縄 【お食事】 ・朝食 ついています ・昼食 なし、この日は半日断食 ・夕食 各自 (但し、無理な人は昼食各自)</p>
4月28日	月	<p>ホテル = = 国際通りショッピング (DFS、公設市場などフリータイム) = = 10:00 11:00 16:00 全日空 1740 = = = 那覇空港 ----- 関西空港 17:30 19:20 【お食事】 ・朝食 ホテルでバイキング ・昼食 各自</p>

<ご案内>

- 旅行代金にふくまれるもの
 - ・ヨガレッスン代 (約17時間、天候その他会場の都合で変更になることがあります) ・修了認定証授与
 - ・往復の航空運賃 ・宿泊代 (ヨガアシュラム 2泊 ホテル1泊) ・朝食代 (3回)
 - ・1日目の空港~道場の送迎 ・4日目のホテルからの買い物ツアー代 ・スピリチュアルライブコンサート代
 代金の一部を海の環境保全に努める活動をしている環境保護団体に寄付します (NPO法人沖縄O.C.E.A.N.)。
- 旅行代金にふくまれないもの
 - ・昼食代および夕食代 ・3日目のオプションパーティ代 (現地にてお支払いください約3,000~4,000円程度)
 - ・2,3日目のスケジュールに伴う移動費用。 ・道場2泊時のお風呂代 (近くの温泉へ出かけます1回500~800円程度)
- 宿泊について
 - ・宿泊先 ヨガ道場「YOGA アシュラム・サマディ」石川ヨガ研究所
 沖縄県うるま市みどり町2-12-6 TEL098-973-6865 <http://www.ishikawa-yoga.com>
 *道場では大広間での寝泊りとなります。寝具付。
 - ・3日目はホテルロイヤルガーデン沖縄 2~3名1室となります。
 1人部屋希望の場合、出発の10日前お部屋に余裕のある場合のみ追加代金 (9,450円) にてもうしうけます。
- お申込みの際は (有)ジョイツアーズへメールまたはお電話で依頼いただいたのち、(有)ジョイツアーズより確認書と旅行条件書をお送りいたしますので期日までにお申込金30,000円をお振込みまたは店頭へご持参ください。その時点で契約成立といたします。また期日までにご入金が無く、ご連絡もつかない場合は予約をお取消いたします。お振込みに関する手数料等はお客様負担となりますのでご了承くださいませ。なお、お申込みに際しましては送付いたしますご旅行条件書を必ずお読みください。
- 旅行のお申込みは原則ご出発の15日前まで (4月9日) とします。
 お申込み後の取消、人員の減少については以下の通り取り消し料がかかります。

出発の21日前まで (4月4日まで)	無料	出発の前日	40% (47,200円)
出発の8日前まで (4月17日まで) ...	20% (23,600円)	出発当日	50% (59,000円)
出発の2日前まで (4月23日まで) ...	30% (35,400円)	出発後および無連絡不参加	100%