

International Day of Yoga 2016

～ユネスコ国際ヨガの日記念祭in伊賀～

世界
100カ国以上で
開催

2016 6/18・19 土・日

国登録有形文化財 赤井家住宅
本格インド料理店 SAMMAN



国連は世界各国政府に対し、6月21日を「国際ヨガの日」に制定することを宣言しました。
この記念すべき日に、堀川ヨガスクールは伊賀でヨガイベントを開催させていただきます。
初めての方もどうぞインド体験とヨガをお楽しみ下さい。感謝合掌

イベント① 前夜祭

日時

2016年6月18日(土)
18:00～21:00

会場

本格インド料理店SAMMAN
伊賀市上野恵美須町1642
イオン近く
0595-23-5567 ⑦台

内容

インド料理の夕食バイキング
ナン手作り体験
釜で焼いて自分のナンを作ろう！
インド映画鑑賞

参加費

大人 ¥2,300
小人 ¥1,200
参加費に含む物
ユネスコ寄付金・料理代・ナン
手作り体験料・消費税

申込み

事前に堀川ヨガスクールへ、
メール、ライン電話にて連絡。
名前、電話番号、参加希望の
イベントと合計金額
(例: イベント②の①と② ¥4,500)
を連絡の上お申し込みください。
定員になり次第締切とさせていただきます。

定員

6/18(土) イベント①前夜祭30人
6/19(日) イベント②ワークショップ
①体のヨガ 50人
②食のヨガ 30人
③予防医学のヨガ 50人

持ち物

①体のヨガ/ヨガマットか敷物
②食のヨガ/マイ皿、スプーン、
コップ、コーヒークップ、ふきん
③予防医学のヨガ/タオル、筆記用具



「ユネスコ国際ヨガの日」

インド国、モディ首相が2014年9月の
国連総会の演説で提案し、日本を含む
177カ国が共同提案国となっていた。
それをうけて国連は6月21日を「国際
ヨガの日」に制定することを決めた。
ヨガはインド発祥の修行法で、現代で
は健康法として広く支持されている。
国連総会の演説でモディ氏は「ヨガは
は私たちの古代の伝統からのかけがえ
のない贈り物だ。心身の統合を具現化
する。運動というだけでなく、あなた方
自身と世界、自然の調和の感覚を発見
させるものだ」と訴えていた。

<公式ホームページ>

<http://idayofyoga.org/>

イベント② ワークショップ

日時

2016年6月19日(日)
10:00～16:00

会場

赤井家住宅
伊賀市上野恵美須町2491-1
0595-51-7578 ⑩台
※満車時は上野駅前駐車場・
銀座駐車場を利用下さい。

内容

10:00 ユネスコ国際ヨガの日映画
10:30 ①体のヨガ/若くきれいになる
ヨガ
11:30 ②食のヨガ/学ぶ・作る・食べる
チャイとカレーダイエット、
マクロビ、スパイスの勉強
14:00 ③予防医学のヨガ/インド伝承
医学アーユルバーダでセルフケア
オイルマッサージ・体質改善・毒出し
16:00 終了

参加費

① ¥1,500
② ¥3,000 } 全て参加の方は
③ ¥3,000 } ¥7,000 (500円引き)
※小学生以下は半額

参加費に含む物
ユネスコ寄付金・ワークショップ代・材料費
・消費税・テキスト代・おみやげ・記念品

堀川郁子 プロフィール



堀川ヨガスクール&クリニック(足つぼ整
体院やすらぎ)代表。元気で若く美しく幸
せになれるヨガと東洋医療をテーマに全国
各地で活躍中。日本総合ヨガ普及協会理事
・ヨガ指導歴29年。足つぼ療法師・整体師、
リフレッシュマッサージ師、ヨガヒーリン
グセラピスト他。代替医療としての生活ヨ
ガと、東洋医療、考案した「忍者ヨガ」を、
イタリアヨガ国際大会で発表指導、喝采を
あびる。地域力活用事業として、全国に普
及。体、心、呼吸、魂、食育、笑育の総合ヨガ
& 東洋医療の指導とプロ指導者養成。

【主催】堀川ヨガスクール

三重県伊賀市緑ヶ丘本町4174-2

協賛 / 阿山農産 当日おいしい伊賀米、その他販売

HP <http://www.wellty.net> i-yasuragi@ezweb.ne.jp

0595-24-8426 090-8157-5084(堀川郁子)

