



第15回心のお寺ヨガ・神社ヨガ
～日本人のルーツ・神仏混合シリーズ～

世界遺産
パワースポット

～古都奈良で癒しの旅～

奈良薬師寺ヨガと春日大社ヨガ

世界遺産・国宝の薬師寺で写経・法話・仏教講座・ヨガ、春日大社で正式参拝と神社ヨガ、奈良公園で早朝ヨガ。
文化財の宝庫、日本文化の源泉・古都奈良で自分と向き合うスピリチュアルヨガツアー。

平成24年9月22日(祝)～9月23日(日) 4コース



	Aコース (1泊2日)	Bコース (1日)	Cコース (1日)	Dコース (半日)
日時	9月22日(土・祝)9時集合 ～23日(日)13時解散	9月22日(祝)のみ 9時～17時	9月23日(日)のみ 6時～13時	9月23日(日)半日のみ 10時半～13時
集合場所	A・Bコースは薬師寺 慈恩殿、Cコースは奈良公園 浮見堂、Dコースは春日大社			
セミナー費	早割：18,000円 通常：20,000円	早割：10,000円 通常：11,000円	早割：8,000円 通常：9,000円	早割：5,000円 通常：6,000円
	早割は8月31日迄にお振り込みいただく場合 通常は9月1日以降～当日支払いの場合			
定員	20名	30名	30名	30名
宿泊会場	9月22日(祝) ホテルウェルネス飛鳥路 奈良県奈良市高畑町778番1 0742-22-2857 http://www.hotel-wellness.jp/asukaji/			
宿泊費	1泊2食付(夕・朝食)、11,500円(税・サービス込) 各自現地支払、カードOK			
持ち物	9/22参加の人、ヨガマットか何か敷物 ホテルには浴衣、タオルあり			
申込み	堀川ヨガスクールへ電話・FAX・メールで予約し、1週間以内に送金お願い致します。 ※キャンセル料は前納セミナー費から徴収します。 9/11までは全額返金(振込料金のみ自己負担) 9/18までは半額返金 9/19以降のキャンセルについては会費の返却は致しません。ご了承ください。			
申込送金締切	申込締切：9月19日(水)		送金締切：9月20日(木)	

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 携帯メール i-yasuragi@ezweb.ne.jp
URL <http://www.wellty.net> 指導：堀川郁子(ヨガ歴25年)



9月22日(土・祝)		9月23日(日)	
9:00~9:20	受付(慈恩殿)	5:30	起床
9:30~11:00	ヨガ(慈恩殿)	6:00	奈良公園へ朝の散歩 朝ヨガ(浄化呼吸ヨガ) at 浮見堂
11:00~12:00	昼食(慈恩殿)	8:00	朝食
12:30~13:40	記念撮影・僧侶法話・自由散策 (金堂)	9:30	チェックアウト
14:00~14:20	仏教講座(お写経道場)	10:30	春日大社 正式参拝 神苑での神社ヨガ(アサナ、瞑想、祝詞発声法)
14:30~16:00	写経(お写経道場)	13:00	解散
16:00~16:50	茶話会・シェアリング(慈恩殿)	注1: プログラムは天候、現地状況により変更しますので、ご了承ください。 注2: 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、怪我の責任は負いかねますのでご了承ください。	
17:00	解散		
18:00~20:00	ホテルへ移動、チェックイン 夕食 フリータイム		
23:00	就寝		

お写経

「なんの事?」今まで全く縁のなかった人もこの機会に徳を積みましょう!!

<般若心経>

- ・仏教のお経の中で一番尊い高貴なお経
- ・仏教の全ての教え、エッセンスの凝縮
- ・不透明な現代を生き抜く智慧の泉
- ・「より豊かで素晴らしい人生を生きるヒント」
- ・般若心経が私達に教えてくれている仏教の智慧を、日常生活の中でどの様に生かせばよいか
- ・悲しい時、苦しい時、どう対処すればよいか
- ・うれしい時、喜びの時、より豊かで素晴らしい人生を生きるヒントが得られるでしょう

こんな素晴らしい宝物が一杯つまった般若心経の266文字を書き写して徳を積み、心を浄化し心静かに仏教を知る機会、自分を見つめる機会としましょう!

このまたとないチャンスで自分の心と体のバランスを調べましょう!!

今日一日の命に感謝 合掌

薬師寺ヨガで
きれいな心と体をつくり
自分磨き

堀川郁子

平成24年9月22日~23日 第15回奈良薬師寺ヨガと春日大社ヨガ 参加申込み

フリガナ	申込日	年	月	日
名 前				
住 所				
電 話	携帯	固定		
メールアドレス	携帯	PC		
申込コース	() A : 9月22日(土・祝) & 23日(日)	〔 □早割 ¥18,000 ・ □通常 ¥20,000 〕		
○を付けてください	() B : 9月22日(祝)1日のみ	〔 □早割 ¥10,000 ・ □通常 ¥11,000 〕		
支払方法	() C : 9月23日(日)1日のみ	〔 □早割 ¥8,000 ・ □通常 ¥9,000 〕		
早割 or 通常に✓を 付けてください	() D : 9月23日(日)半日コース	〔 □早割 ¥5,000 ・ □通常 ¥6,000 〕		
※早割は8/31迄振込の場合、通常は9/1~当日支払いの場合				
振込予定日	月	日予定		

入金先: 百五銀行 上野支店 普通口座 667366 (記入後、FAX・電話またはHPよりEメールでお申し込み下さい)

堀川ヨガスクール 代表 堀川郁子(利カイク) **!セミナー費のみ送金、宿泊費は当日現地支払!**

【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。

ヤ922 ご自分の名前 を入力してから送金してください。