

スワミ・チェータン

第5回ヨガ・リトリートin京都【1泊2日】

インド・ヒマラヤ在住の僧侶であり、ヨガの指導者であるスワミ・チェータン氏をお迎えしての第5回リトリートを開催致します。回を重ねるごとに私達に深い感動を与えて下さり、その輪は大きく広がっています。

会場は世界遺産に指定されている「東寺」を一望に、京情緒につつまれた東寺洛南会館で行います。2日間のワークショップでは、ハタヨガの基本を学ぶほか、プラナーヤマ、メディテーション、マントラのチャンティング、キルタンなどを体験することができます。ヨガとは何か、ヨガを学んでいる全ての方に、ヨガの基本に触れ、深めていただく貴重な機会です。ぜひご参加ください、お待ちしております。

パドマ・ヨーガ 辻 了美

日 時： 平成22年9月 25日(土) 13:30 開会
26日(日) 16:30 閉会

講 師	： スワミ・チェータン師
通 訳	： いくらあきこ

会 費： 全日コース 9月25日(土)～26日(日) 定員60名 全食事付き ¥28,000-
土曜コース 9月25日(土) 13:30～21:00 定員20名 夕食付き ¥15,000-
日曜コース 9月26日(日) 9:00～16:30 定員20名 昼食付き ¥13,000-

※ 当プログラムは全日コースを基本としています。土、日コースは宿泊できない人の為のコースです。

※ 日曜日の早朝6:00からのコースご希望の方は申込時にお知らせ下さい。(朝食付き2000円アップ)

※スワミ師のレクチャーは土、日と内容が異なります。

会 場： 東寺洛南会館 〒601-8473 京都市南区九条町1 番地 ☎075-691-3101

スワミ・チェータンジ： インド・ヒマラヤ在住。ベンガル地方に生まれ、ムンバイの大学で芸術を学んだ後僧侶の道歩む。

1997年からヒマラヤに在住、恵まれない子供たちのための学校を運営するなど「教育によって貧困を絶つ」という理念を实践。インドの伝統的的ヨガの指導者であると同時に、インドの伝統古典楽器タブラーの奏者でもあります。

主催：パドマヨーガ 辻 了美 〒607-8466 京都市山科区上花山桜谷 66-14
<http://www.padoma-yoga.jp/> ☎ 075-591-4729 090-4900-2151

お申込み

9月15日(水)までに申込み用紙にて教室の方は各トレーナーに、その他の方はファクスでお申し込み下さい。入金確認を持って受付とさせていただきます。

このリトリートは定員がありますので、出来るだけお早めにお申し込み下さい。

※切り以降はお問い合わせ下さい。

会費振込先 郵便振替番号 00950-9-104415 自然舎
第5回ヨガ・リトリート in 京都とコース名をご記入下さい。

プログラム

タイム	9月25日(土)	タイム	9月26日(日)
13:00	受付開始	05:30	起床
13:30~	開会、チャンティング ヨガとヴェーダについてのレクチャー	06:00~	ウォーキング・メディテーション モナ
15:15~	アーサナ リラクゼーション チャイタイム	06:30	プラナーヤマ リラクゼーション 朝の瞑想
17:00~	プラナーヤマ、瞑想	08:00~	朝食
18:00	夕食	09:00~	ヨガ研修(アーサナ) リラクゼーション キルタン
19:00~	サットサンガと瞑想 キルタン パジャン タブラなど	12:00	昼食
21:00	入浴 就寝	13:15~	ラージャヨーガに関するレクチャー
		15:00~	チャイタイム キルタン シェアリング
		16:30	終了

※ 全日コースの方 (歯ブラシ 寝巻 バスタオル類 付いています。)

※ 各部屋は、和室です。

※ 前回のテキストをお持ちの方はご持参下さい。

持ち物: ヨガマット又はバスタオル

服装: リラックスな服装(ヨガが出来るもの)

対象者: ヨガに関心のある方どなたでもご参加下さい
初心者でも大丈夫です。

(交通)

○ JR京都駅よりタクシー 約3分 ○Pあり

○ 近鉄東寺駅より徒歩約10分 ○名神高速道京都南ICより車で10分

切り取らずにFAX下さい

5 ヨガ・リトリートin

申込書

FAX 075-593-4612

ご希望コースと入金方法に○印を入れて下さい

〆切り 9月15日 (水)

氏 名		TEL	FAX	教室 / 一般
フリガナ		()	()	
住所	〒			
Eメール				
全日コース	¥28,000-	丸印	入金方法	
土曜コース	¥15,000-	丸印	直接トレーナー	郵便振替
日曜コース	¥13,000-	丸印		