

第6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・チェータン師をお迎えしての第6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24年 9月 22日(土) 祝日 13:30開会
9月 23日(日) 16:30閉会

講 師 : スワミ・チェータン師

通 訳 : 児玉 俊彦

会 費 : 全日コース 9月22日(土)～23日(日) 定員60名 全食事付き ￥28,000-
土曜コース 9月22日(土) 13:30～21:00 定員20名 夕食付き ￥15,000-
日曜コース 9月23日(日) 9:00～16:30 定員20名 昼食付き ￥13,000-

※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】

※スワミジのレクチャーは土、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を歩む。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」という理念を実践。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。

企 画 : 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10日(月)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6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22日 (土) 祝日	タイム	9月23日 (日)
13:00	受付開始	05:30	起床
13:30	開会、チャン	06:00	ウォーキング・
～	ティング	～	メディテーショ
	ヨガとヴェー		ンモナ
	ダについての	06:30	プランナーヤマ
	レクチャー	～	リラクゼーショ
15:15	アーサナ リ		ン 朝の瞑想
～	ラクゼーショ	08:00	朝食
	ン	09:00	ヨガ研修(アー
	チャイタイム	～	サナ) リラク
17:00	プランナーヤ		ゼーション
～	マ、瞑想		キルトン
18:00	夕食	12:00	昼食
19:00	サットサンガ	13:15	ラージャヨーガ
～	と瞑想 キル	～	に関するレクチ
	タン パジャ		ャー
	ン	15:00	チャイタイム
	タブラなど	～	キルトン
			シェアリング
21:00	入浴 就寝	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：ヨガが出来る服装

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

パーキングあり

◎ 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

第6回ヨガ・リトリートin京都

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10日 (月)

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		