

スワミ・チェータン師 第4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4回目の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。この度の会場は京都東山三十六峰を背に三十三間堂を始め京都国立博物館などに囲まれた歴史・文化の香り高い閑静な地で行います。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。

パドマ・ヨーガ 辻 了美

日 時：平成21年9月 26日(土) 13:30 開会
27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
ゲスト出演：カルロス・ゲラ インド古典楽器バンスリー
中村 徳子 インド古典楽器タンブーラ キルタン

会 費：全日コース 9月26日(土)～27日(日) 定員60名 全食事付き ￥28,000-
土曜コース 9月26日(土) 13:30～21:00 定員20名 夕食付き ￥13,000-
日曜コース 9月27日(日) 09:00～16:30 定員20名 昼食付き ￥11,000-

※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。
※スワミ師のレクチャーは土、日と内容が異なります。

会 場：ホテル東山閣 〒605-0932 京都市東山区妙法院前側町 431 ☎075-561-4981

スワミ・チェータン師：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」という理念を実践。インドの伝統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12日(土)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。

FAX 075-593-4612 パドマヨーガ 辻 了美
会費振込先 郵便振替番号 00950-9-104415 自然舎
第4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26日(土)	タイム	9月27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 バンスリーのコンサートなど	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~	キルタン シェアリング
		16:30	終了

※ バンスリーの心にしみ入る音色は瞑想時に、リラックス時又はチェータン師のタブラとのパーカッションで奏でます。

※ 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

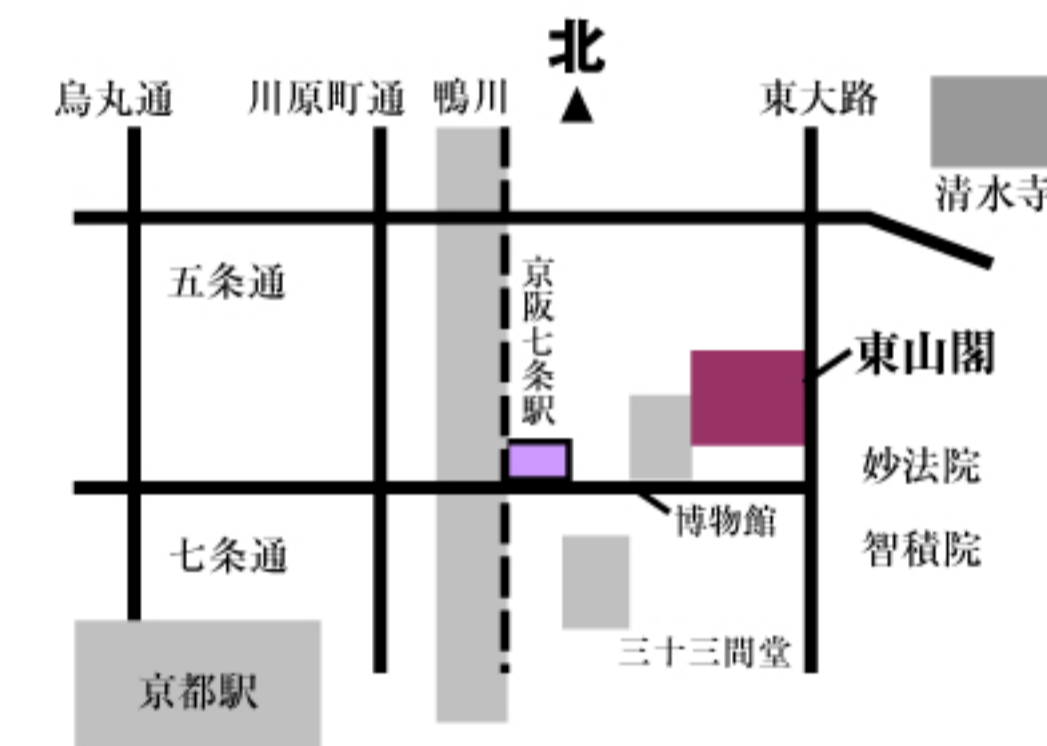
服 装： リラックスな服装(ヨガが出来るもの)

対象者： ヨガに関心のある方どなたでも
初心者でも大丈夫です。

(交通)

○ JR 京都駅よりタクシー 約7分

○ 京阪電車七条駅より徒歩約10分



切り取らずにFAX下さい

第4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

✂切り 9月12日(土)

氏 名		TEL	FAX	教室 / 一般
住所		〒		
Eメール				
全日コース	￥28,000-	丸印	入金方法	
土曜コース	￥13,000-	丸印	直接トレーナー	郵便振替
日曜コース	￥11,000-	丸印		