

スワミ・チェータン

第3回ヨガ・リトリート in 京都(1泊2日)

2006年07年に続きインド・ヒマラヤ在住の僧侶であり、ヨガの指導者であるスワミ・チェータン氏が来日。2回に渡るワークショップでは多くの方々に感動を与えて下さいました。再び京都にお招きしてワークショップを開催致します。会場は悠久の刻きを越えて世界文化遺産に指定された「東寺」を一望にし静かな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。

パドマ・ヨーガ 辻 了美

日 時：平成20年9月 27日(土) 13:30 開会
28日(日) 16:30 終了

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

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

※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。インドの伝統的ヨガの指導者であると同時に、インドの伝統古典楽器タンブー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
☎ 075-591-4729 090-4900-21

お申込み

9月17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。

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3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27日(土)	タイム	9月28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~	早朝ヨガ プラナヤマ 朝の瞑想 モナ
15:15~	ヨガ・アーサナ	08:00~	朝食
17:00~	プラナヤマ、瞑想	09:00~	ヨガ研修(アーサナ)
18:00	夕食	10:45~	お話 キルタン
19:30~	スワミジを囲んでキルタン、パジャン、プラサード	12:00	昼食 カルマヨガ
21:00	入浴 就寝	13:15~	スワミジレクチャー 質問など
		15:00~	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ジ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 パスタオル タオルはご持参下さい。

※ 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：ヨガマット又はパスタオル

服装：リラックスな服装(ヨガが出来るもの)

(交通)

○ JR 京都駅より車で3分

○ 近鉄東寺駅より徒歩10分

○ 名神高速道京都南ICより車で10分

○ P有り

第3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17日

氏名		TEL	FAX	所属
住所	〒			
Eメール				
全日コース	¥28,000-	印	入金方法	
土曜コース	¥13,000-	印	直接トレーナー	郵便振替
日曜コース	¥13,000-	印		