

2014年9月27日(土)、28日(日)

# 高野山ヨガリトリート

～自然に囲まれた高野山の宿坊で自分と向き合う～

## 9月27日(土)の予定

14:00～ チェックイン  
14:30～15:30 オリエンテーション  
15:30～17:00 ヨガ  
18:00～ 夕食(精進料理)  
19:00～20:00 自由時間(お風呂など)  
20:00～21:00 アートセラピー  
21:00～22:00 リラクゼーションヨガ  
22:00～ 就寝

## 9月28日(日)の予定

5:00～ 起床  
5:15～5:45 ヨガ(太陽礼拝)  
6:00～7:00 勤行・僧侶の法話  
7:00～ 朝食  
8:30～9:30 終わりの会  
10:00 チェックアウト  
10:30～12:30 金剛峯寺ガイド付きツアー

高野山の歴史に触れましょう！  
現地ガイド付き！！

- 開催日：2014年9月27日(土)・28日(日)
- 参加費(税込)：23,760円 1泊2食付(交通費は別途)
- 定員：20名(先着順/最小遂行人数に満たない場合は中止する場合があります)
- 担当講師：橋 千鶴(当協会理事・ヨガ療法士)  
井藤 久美子(当協会スタッフ)
- サポート：加福 明子(当協会スタッフ)
- 会場：安養院(和歌山県伊都郡高野町高野山412)



橋 千鶴



井藤 久美子



加福 明子

・1部屋 2～3人 ・部屋の備品：浴衣、歯ブラシ、フェイシャルタオル

(バスタオルは300円でレンタル可能、ドライヤーは必要であれば持参して下さい)

- アクセス：南海高野山ケーブル「高野山駅」下車、「千手院橋」バス停下車すぐ(現地集合)
- 注意事項：当日、地震、台風など天変地異で開催が困難な場合は中止致します。

### <申込方法 ①電話申込>

(1) 下記までお電話下さい ※留守電話での受付は致しかねます

●協会事務局携帯：090-6555-2129

(月・火・水・金曜⇒10:00~18:00/木曜⇒13:00~18:00)

(2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1753)をお送り下さい

(3) 参加費をお振り込み下さい ※申込受付から2週間以内

### <申込方法 ②メール申込>

(1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面、又は、

QRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい

(2) 確認メールの返信をお送りします

※申込完了は返信メールが届いてからとなります

※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます

(3) 参加費をお振り込み下さい ※申込受付から2週間以内



●振込先：ゆうちょ銀行 【記号】14160 【番号】50048711

特定非営利活動法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

※ゆうちょ銀行以外から振り込みされる場合、次の内容をご指定ください。

【店名】四一八(読み:ヨンイチハチ) 【店番】418 【預金種目】普通預金

【講座番号】5004871 特定非営利活動法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

FAX番号⇒072-253-1757まで!  
高野山ヨガリトリート 参加申込書

申込日 年 月 日  
(2014年9月27日・28日:和歌山)

[フリガナ]	[性別] (男・女)
[氏名]	[生年月日] 西暦で入力下さい 年 月 日 (満 歳)
[住所] 〒	—
[連絡先] (自宅)	(携帯)
(FAX)	(MAIL)
[通勤先名と住所] 勤務先名: 〒	—
(TEL)	(FAX)
既往症(例:腰痛、膝痛、高血圧など)	ヨガ歴(年)

[参加費]23,760円(交通費は含まれません)

①振り込まれた参加費は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。

②天変地異、または、官公署の命令などによりで開催が不可能となった場合は、全額返金致します。

お振込日	年 月 日
振込銀行	銀行 支店
参加費	23,760円