

高野山リトリート合宿



リトリートとは・・・

街や都会での日常から離れて、
自然の中に身を置き、
リラックスした時間と空間を感じる。
神聖な自然との調和の中で
穏やかに心身を清め、整える。
五感を通して多くの気づきを得る。

日々のストレスを取り除き、
高野山という場所で
自分と向き合い、今、
此処に生きていることに喜びを感じ、
明日の一步を踏み出すエネルギーを
生み出します。



高野山

標高約985m、「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録された高野山は、弘法大師・空海が開いた日本を代表する真言密教の聖地です。高野山内には、117の寺院があり、52の宿坊が存在します。これらをすべて金剛峯寺といいます。

高野山の霊場「奥の院」は、一の橋から御廟まで約2キロメートルの道のりには、おおよそ20万基を超える諸大名の墓石や、祈念碑、慰霊碑の数々が樹齢千年に及ぶ杉木立の中に立ち並んでいます。



〈日時〉2016年10月1日(土)・2日(日)
〈場所〉蓮華院(れんげいん)
〒648-0211 和歌山県伊那郡高野町
高野山399

- 〈10月1日 スケジュール〉
- 13:30～ 受付
- 14:00～14:30 オリエンテーション・法話
- 14:45～15:45 機能改善ヨガ
- 16:00～17:30 アーユルヴェーダ
- 18:00～ 夕食
- 19:00～20:30 入浴等
- 20:45～22:15 マインドフルネスヨガ/瞑想
- 22:30 就寝

- 〈10月2日 スケジュール〉
- 6:00 起床
- 6:30～7:30 散策 (雨天の場合は朝ヨガ)
- 7:30 朝食・身支度
- 9:00～ 終わりの会(東山住職への質問)
- 10:00 写真撮影・解散



- 開催日:2016年10月1日(土)・2日(日)
- 参加費(税込):通常価格 29,808円 **早割価格 26,828円** (※ 8月末までにお振込み完了の場合)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・ヨーガ療法士)・井藤 久美子(当協会スタッフ・YTIC)
- 会場:和歌山県伊那群高野町高野山399 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各自持参して下さい)
- アクセス:南海高野山ケーブル「高野山駅」下車、「千手院橋」or「金剛峯寺前」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。

<電話申込の場合>

- (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:072-253-1757(平日 10:00~16:00)
- (2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1757)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

<メール申込の場合>

- (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
- (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
 【口座番号】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!
高野山リトリートyoga合宿 参加申込書

申込日 年 月 日
 (2016年10月1日・2日和歌山県)

[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)
既往症(例:腰痛、膝痛、高血圧など)	ヨガ歴(年)

- 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(税込)	円