

2017年10月7日(土)8日(日)

高野山ヨガトリート



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、此处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。

～スケジュール予定～

●10月7日(土)

- 13:30 受付(蓮華院に集合)
- 14:00～14:30 オリエンテーション
- 14:45～15:45 機能改善ヨガ
- 16:00～17:30 アーユルヴェーダ(レクチャー・実践)
- 18:00～ 夕食
- 19:00～21:00 入浴等
- 21:00～22:00 寝たまま瞑想(ヨガニドラー)
- 22:30 就寝

●10月8日(日)

- 6:00 起床
- 6:30～7:30 歩く瞑想、朝ヨガ
(雨天の場合は宿坊でヨガ)
- 7:30 朝食・身支度
- 9:00～ 終わりの会(写真撮影など)
- 10:00 解散

～担当講師～

- ・橘 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・ヨーガインストラクター)
- ・川瀬 ひとみ (当協会スタッフ・ヨガニドラーセラピスト)



- 開催日：2017年10月7日(土)・8日(日)
- 参加費(税込)：29,800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)
- 講師：橋 千鶴(当協会理事)・井藤 久美子(当協会スタッフ)・川瀬ひとみ(当協会スタッフ)
- 会場：蓮華院(れんげいん) 和歌山県伊那郡高野町高野山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。

- (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】 1 4 1 6 0 【番号】 5 0 0 4 8 7 1 1
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】 4 1 8 【預金種目】 普通預金
【口座番号】 5 0 0 4 8 7 1 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
(2017年10月7日・8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