

第13回 日本総合ヨガ普及協会主催

つま恋リゾート彩の郷 ヨガ合宿参加者募集

初めての静岡ヨガ合宿は、夏休み気分を満喫できる素敵なリゾート施設で開催します。
ヨガを深めた後は、温泉や美味しい食事、緑あふれる広大な敷地の散策でリフレッシュ。
そして乗馬、テニス、プールなど多彩なアクティビティで、フリータイムを存分にお楽しみください!

2019/7
6_土/7_日/8_月

2泊3日
日帰りOK

瞑想を学ぶ
特別講座

理事による
直接指導



瞑想の哲学的意義と 瞑想・呼吸法の実践

●6日午後(120分)

【特別講師】

かなびしあきひろ

金菱哲宏先生

京都大学・大学院にてインド哲学を専攻。現在京都大学、大阪大学他で非常勤講師。17歳よりヨーガを学び始め、2003年に初めて訪印(ティルヴァンナーマライのラマナアシュラム)し、今もアシュラム訪問を続けている。

2018年沖縄ヨガ合宿



個性溢れるテーマで
講話と実技指導

- 山本正子理事長/6日午後「東洋医学～経絡ヨガ」
- 松尾ひろ子副理事長/7日午前～午後「心身の健康法則とヨガ整体」
- 石川博昭副理事長/7日午後「呼吸修正コントロールと強化法」
- 田辺直恵理事/7日午前「骨盤メンテナンスメソッド」
- 堀川郁子理事/8日午前「インド伝統古典ヨガ」

定員
135名

	参加日	参加費(会員)	参加費(非会員)	食事 ※昼食は付きません(ホテル内に売店あり)
2泊3日	6日・7日・8日	38,000円	39,000円	朝食2+夕食2付き
1泊2日	6日・7日	27,000円	28,000円	朝食1+夕食1付き ※追加4,320円で夕食2付きに変更可
	7日・8日	16,000円	17,000円	朝食1+夕食1付き
日帰り	6日か7日	10,000円	11,000円	なし
	8日	4,000円	5,000円	なし

※交通費は含みません

宿泊はホテルノースウイング

つま恋リゾート彩の郷(さいのさと)

静岡県掛川市満水2000 Tel. 0537-24-1111

- アクセス
東海道新幹線「掛川駅」より無料シャトルバス(約15分)
タクシー利用(約2,500円)
駐車場あり(期間中500円/1日300円)



タイムスケジュール、申し込み方法など詳細は裏面をご覧ください



日本総合ヨガ普及協会 神戸本部(神戸市灘区王子町1-2-21-102) Tel&Fax 078-805-6610
http://www.yoga-nihon.org Email info@yoga-nihon.org

参加申込書	氏名	該当するところを○で囲ってください		
		会員	非会員	
	住所	6日/7日/8日(2泊3日)		
	TEL	6日/7日(1泊2日)	7日夕食追加	7日/8日(1泊2日)
教場名 (会員のみ)		6日(日帰り)	7日(日帰り)	8日(日帰り)
		参加費	円	

キリトリ

第13回 日本総合ヨガ普及協会主催

「つま恋リゾート彩の郷」ヨガ合宿ご案内

2019年7月6日(土)・7日(日)・8日(月)

年に一度仲間が集まる「集いのヨガ」、今年は静岡の一大リゾート施設で開催します。各理事の経験と実績に基づいた各種指導法を直接学べるチャンス！ 一般の方にもご満足いただける内容です。自然の中でヨガを満喫した後は、夏のリゾートで自由に遊ぶ時間もたっぷりご用意しています。

【合宿プログラム】

	午前	午後	夜
6日	●12:00～受付(カンファレンスセンター) ※ホテルメインロビーを通過して会場にお越しください	●12:30 開会式 ●13:15～15:15 東洋医学～経絡ヨガ/山本理事長 ●15:35～17:35 瞑想の哲学的意義と瞑想・呼吸法実践/金菱先生	●18:00～20:00 夕食バイキング ★フリータイム
7日	●7:30～8:30 朝食 ●9:00～11:00 骨盤メンテナンスメソッド/田辺理事 ●11:20～13:20 心身の健康法則とヨガ整体/松尾副理事長	●13:40～15:40 呼吸修正コントロールと強化法/石川副理事長 ★フリータイム(アクティビティをお楽しみください)	●18:00～20:00 夕食バイキング ★フリータイム
8日	●7:30～8:30 朝食 ●9:00～11:00 インド伝統古典ヨガ/堀川理事 ●11:00～11:30 閉会式	●12:00 解散 ★フリータイム(アクティビティをお楽しみください)	

※宿泊するホテルノースウィングから講座会場(カンファレンスセンター)まで徒歩7分

【場所】つま恋リゾート彩の郷 静岡県掛川市満水2000

Tel 0537-24-1111 <https://www.sainosato.jp/>

【電車利用の方】

東海道新幹線「掛川駅」より無料シャトルバス(約15分)

●協会特別チャーターバス出発時刻 ※「日本総合ヨガ普及協会」の予約看板が目印

掛川駅→ホテル 6日 10:30発/11:30発

※チャーター便以外の無料シャトルバスもあります。掛川駅→ホテルは9時～21時の毎時00分発。ホテル→掛川駅は8時30分～21時30分の毎時30分発。変更の場合あり。事前にご確認ください。

晴天にはお部屋から富士山が見えます



【車利用の方】

駐車場あり

●駐車場で割引券を受け取り、ホテルフロントで精算してください

期間中 500円 1日 300円

北ゲート近くの駐車場に駐車の上、無料周遊バスでホテルメインロビーへお越しください。

【持参するもの】筆記用具、ヨガマット、ヨガの服装、化粧品、日焼け止め ※タオル、浴衣、歯ブラシ、石鹸、シャンプー、ひげ剃り、ドライヤー完備

アクティビティのご案内(一部)

- 露天天然温泉森林の湯(無料周遊バス利用)/無料 6:30～8:00/12:00～23:00
 - 大浴場(ホテルノースウィング1F)/無料 6:30～9:00/11:00～24:00
※8日は清掃点検のため6:30～16:00入浴できません
 - 屋内プール/1回500円 9:00～18:00 ※水着、スイミングキャップ持参
 - テニス/1h3300円/前日予約
 - 乗馬/20分10,800円/チェックイン後空きがあれば予約可能
 - ふれあいポニー/1回1,080円/随時受付可能
- ※温泉、プールは参加者特別割引料金で利用できます

※この他にも多くのアクティビティがあります。参加者にはパンフレットを配布しますので各自ご予約ください。

お申込みとお支払

各理事に上の参加申込書と代金を添えてお申し込みください。尚、遠方の方は口座振り込みにてお支払いください。
※振り込み手数料は自己負担。参加申込書は理事にFaxにてご送付ください。

りそな銀行神戸支店(601)
普通0191549 日本総合ヨガ普及協会

※キャンセル料=5日前から80%返金。
前日、当日のキャンセルは返金出来ません。