

アイアンガーヨガ勉強会

京都合宿 2024

第19回

2024年5月3日(金)

~5月5日(日)

ベーシック(基本)クラス &
インテンシブ(集中)クラス



第19回京都・妙心寺ワークショップのお知らせ

皆さま お元気でいらっしゃいますか？

待ちに待ったヨガトリートのお知らせです。

風薫る5月といえば、ヨガの季節・・・G.W.中の3日、4日、5日の三日間にわたり京都の妙心寺にて開催いたします。

最近、ヨガマットを持ち歩く方々をいたるところでお見かけします。

マットの使用については、スポーツアスリートの準備運動にも使われ、まさにヨガ界も多種多様な時代に入ってまいりました。

ここでヨガの歴史を紐解くと、インドの伝統的ヨガを世に出したクリシュナマチャリヤ師を筆頭に、その弟子達であるアシュタンガヨガのパタビジョイス師、プロップスを考案しヨガを体系的にととのえたアイアンガー師・・・歴史はこの3人を「現代ヨガ」の礎を築いた偉大な指導者として位置づけています。

さて、私達のグルであるアイアンガー師が、滑らず安全な形でアサナが行えるように

「スティッキーマット(粘着性の強いマット)」を考案するまでは、ヨガには布製の敷物が使用されていたとか。たった50年ほど前のことです。アイアンガー師がアサナを美しくダイナミックに表現しても、当時は身体を使って表現するのは、哲学的なヨガから一段低く見られていました。

現在は、身体と精神と呼吸の相関は当たり前にも語られ、この三位一体こそが健康や充足感に導くとされています。

アイアンガー師がプラナヤーマを極め、著書「Light On Pranayama」により博士号を授与されるに至り、一気にアイアンガーヨガは英国経由で世界に向かって花開いたのでした。

多様化の時代にあっても、人々の求めるものは変わりません。

「アサナとプラナヤーマを修練していると、身体の各層に浸透していき

自分という存在の内側へと向かう。」

-B.K.S.Iyengar- Light on Life 心のヨガより

身体をととのえ、心をととのえ、呼吸をととのえ、自分の求める生き方を追求していきましょう！

京都・妙心寺の早朝の座禅・・・そして人生経験を積み重ねて笑顔が弾ける三千代と直子が

皆さまをお待ちしております。ふるってご参加ください。

柳生直子&相澤三千代

開催期間 令和6年5月3日(金)～5月5日(日) 5/3(金) AM10:30 集合

会場・宿泊地 妙心寺(花園会館)京都市右京区花園木辻北町1-5 075-461-6857

参加費用

	期 間		費 用	費用に含まれているもの
Aコース	全日参加	5/3・4・5	64,000 円	講習料・宿泊費・坐禅・その他諸経費および 宿泊日の夕食2回・2日間の朝食
	通い	5/3・4・5	40,000 円	
Bコース	1泊2日	5/3・4	44,000 円	講習料・宿泊費・坐禅・その他諸経費および宿 泊日の夕食および翌日の朝食
	通い	5/3・4	30,000 円	
Cコース	1泊2日	5/4・5	44,000 円	講習料・諸経費が含まれています。
	通い	5/4・5	30,000 円	
Dコース	一日参加	5/3のみ参加	16,000 円	講習料・諸経費が含まれています。
Eコース		5/4のみ参加	16,000 円	
Fコース		5/5のみ参加	16,000 円	

(注1) 食事代に関して、近隣を散策したり、好きなところで食事出来るように、昼食は含めておりません。

夕食は皆さんとの親睦を図るためにも京懐石を予約しています。

今回は4日・5日の朝の2回座禅を行いますので、お粥朝食が2回含まれています。

5日は『割烹あじろ』での朝食を予定しています。

朝食不要の方は申込書にXを入れ、差し引いてお支払い下さい。

昼食に関してホテル内で取りたい方は、一階のレストランで取ることが出来ます。

少ないですが、近隣のお店も有ります。

(注2) 宿泊に関して 前泊される方はその分を加算してお支払い下さい。

連泊される方は、チェックアウト時に、連泊分はチェックアウトの時に支払ってください。

基本的には二人部屋になっております。一人で使われたい方は別料金になります。

直接、相澤または柳生にお聞き下さい。

ヨガ道具 各自持ってきて下さい。 ヨガマット・ベルト1本・毛布3枚・ブリック1個です。

貸与希望の方は事前に申し出て下さい。数に限りがあります。

マットはご自身でお持ち下さい。お貸しできません。

アクセス JR京都駅 *嵯峨野線12分花園駅下車 徒歩8分 *タクシーで25分

*市バス26番 40分 妙心寺前下車スグ

京阪三条 *京都バス30分 妙心寺前下車スグ *タクシーで25分

申し込み期限 令和6年4月20日(土)です

定員になり次第締め切りますので早めに申し込んでください。

特に、**宿泊希望の方は早4月10日までに**申し込みをお願いします。

前泊・連泊もできますのでお申し出ください。お部屋を確保します。

遠方の方にはメールまたはFAXで資料を送りますので下記にご連絡ください。

yomichiyoga(アットマーク)gmail.com

参加費は郵便局振り込みでお願いします。グループでまとめて振り込んで下さっても結構です。

振り込み明細書を領収書とさせていただきます。

郵便振込 記号 14190 番号 14255461 名義 相澤三千代

店番 418 (普) 口座番号 1425546

お問い合わせ 関西地区 090-8532-6631 (相澤)
 関東地区 090-6936-7827 (柳生)

アイアンガーヨガ勉強会 2024 京都スケジュール

5/3 (金) 憲法記念日	5/4 (土) みどりの日	5/5 (日) こどもの日
	5:45 ロビー集合 6:00 座禅 7:00 朝食	5:45 ロビー集合 6:00 座禅 7:00 朝食
(10:30 集合)	2日目から参加の方10:00集合 (チェックアウトを済ませる)	(チェックアウトを済ませる) 10:00~12:00
11:00~12:15 ベーシック(基本)クラス	10:30~12:30 インテンシブ(集中)クラス	インテンシブ(集中)クラス
(昼食)		(昼食)
休憩	(昼食) 休憩 (チェックインする)	休憩
14:00~15:15 ベーシック(基本)クラス	14:00~15:00 プラナヤマクラス	14:00~16:00 インテンシブ(集中)クラス
休憩 (チェックインする)	休憩	
16:30~17:45 ベーシック(基本)クラス	16:00~18:00 インテンシブ(集中)クラス	解散
18:00 夕食	18:15 夕食	

※スケジュールは変更することがあります。

2024(令和6年) 参加申込書		必要箇所に○を付けて下さい					
ふりがな 氏名				男・女	年 月 日生 歳		
住所	〒				TEL		
					携帯		
email							
参加 コース	Aコース 全日参加	Bコース 5/3・4	Cコース 5/4・5	Dコース 5/3のみ参加	Eコース 5/4のみ参加	Fコース 5/5のみ参加	通い コース
ヨガ歴	アイアンガーヨガ(年) ・ その他()						
現在の体調							
<p>ヨガ道具は出来るだけ持ってきてください。</p> <p>必要なものは、ヨガマット・ベルト2本・毛布3枚・ブリック1個です。</p> <p>数に限りがありますが、お貸しできる分があります。(マットはお貸しできません)</p>							
貸与希望の道具							
<p>支払い方法</p> <p>_____円を下記の方法で支払います。○をつけて下さい。</p> <p>振り込む ・ () に手渡す ・ その他()</p>							
その他何でも							

希望のコースに○をつけて、追加のある方又は不要分がある方は下記に記入し計算して記入して下さい。

●印は含まれています。 追加分に○ 不要分に×を 記入して下さい。	宿泊				食 事								
	5/2	5/3	5/4	5/5	5/3		5/4			5/5			
					昼食	夕食	座禅	朝食	昼食	夕食	座禅	朝食	昼食
Aコース(全日)		●	●			●	●	●		●	●	●	
Bコース(5/3・4)		●				●	●	●					
Cコース(5/4・5)			●							●	●	●	
Dコース(5/3)													
Eコース(5/4)													
Fコース(5/5)													

Aコース(全日) 64,000円	朝食 1,650(税込)	計 算	コース	
Bコース(5/3・4) 44,000	夕食 3,300		不要	
Cコース(5/4・5) 44,000	宿泊 8,500		追加	
Dコース(5/3) 16,000	ヨガ用品 +1000		合計	
Eコース(5/4) 16,000	坐禅 1000			
Fコース(5/5) 16,000				

通い参加 Aコース 40,000円、B・Cコース 30,000円になります。