



第6回

# 成瀬ヨーガ合宿

5/26 (土) 14時～  
5/27 (日) 14時



# 瞑想イラスト講座

5/27 (日)  
15時～17時

in 石川県

## 霊峰白山の麓にて「合宿」と「瞑想イラスト」を開催

記録的な大雪に見舞われた北陸地方。春を迎え「成瀬ヨーガ合宿」が、今年も開催の運びとなりました！成瀬ヨーガのエッセンスが存分に詰め込まれた充実のプログラムで、まったくの初心者からヨーガをより深めたい経験者まで、得られるものは大きいでしょう。若葉萌える新緑の季節、ヒマラヤを思わせる霊峰白山の麓にて、ヨーガ三昧してみたいはいかがでしょうか？

合宿終了後、同じ会場にて「瞑想イラスト講座」を開催します。クリアな意識状態で、線を描くことにより、芸術的でかつクオリティの高いイラストが完成されます。「瞑想」に新たな一面からアプローチできる有効かつ楽しい講座になるでしょう！合宿のみのご参加（部分参加も可）や、イラスト瞑想だけのご参加もできます。もちろん両方の参加も大歓迎です！



🐕 <<お申込み・お問合せ先>> 🐕

## 合宿

### スケジュール



5月26日(土)		5月27日(日)	
13:30 ~	受付開始	5:30 ~ 6:30	④ 早朝瞑想 (成瀬雅春)
14:00 ~ 15:30	① ハタ・ヨーガ (桜井ひさみ)	6:45 ~ 7:45	⑤ シンプル・ヨーガ (森はま子)
15:45 ~ 16:45	② 呼吸法I (成瀬雅春)	9:00 ~ 10:30	⑥ 呼吸法II (成瀬雅春)
17:00 ~ 18:30	③ 倍音声明 (成瀬雅春)	10:45 ~ 12:15	⑦ クンダリーニー・ヨーガ (成瀬雅春)
20:00 ~ 21:00	サット・サンガ 成瀬師を囲んで歓談、自由参加	12:30 ~ 14:00	⑧ ヨーガ瞑想法 (成瀬雅春)

会場 白峰温泉 白山苑 石川県白山市白峰口-158-4

講師 成瀬雅春 桜井ひさみ 森はま子

参加費 全参加 20,000円 部分参加①~⑧ 1コマ 3,000円

宿泊費 9,000円 1泊2食付※宿泊費は当日宿にて直接お支払いください。

定員 40名

持ち物 動きやすい服装、交通費、宿泊費。「④早朝瞑想」にご参加の方、歩きやすい靴、暖かい服装、バスタオル・ビニールシートなど座るときに必要な敷物。「⑦クンダリーニー・ヨーガ」にご参加の方、書籍「クンダリーニー・ヨーガ」成瀬雅春著、レベルノートをお持ちの場合はご持参ください。



白山の郷土料理!

### 瞑想イラスト講座

合宿終了後、同会場にて「瞑想イラスト講座」を開催。

日時 5月27日(日) 15:00 ~ 17:00

参加費 7,000円

講師 成瀬雅春

瞑想状態で描くイラストを  
体験できる講座!



※使用するペン、紙などは、こちらで用意します。合宿とは別にお申し込みが必要になります。

### 送迎バスについて

小松空港または、JR 小松駅より合宿会場までお車で送迎いたします。ご希望の方は、事前にご予約ください。

行き → 5/26(土) 小松空港発 11:50、小松駅発 12:00

(いずれも改札一カ所なので、出てすぐコンコース付近でお待ちください。片道約1時間)

帰り → 5/27(日) 白山苑発 14:45

### お申し込みについて

申込み区分(合宿、瞑想イラスト)をお知らせの上、お電話、メール等でお申込みいただくか、各教室にて直接お申込みの上、下記の振込口座へ参加費をお振込みください。入金順に受付いたします。お支払後の参加費用の返金はできませんので予めご了承ください。メールでのお申込は、受付後に確認メールをお送りしていますが、万が一、連絡がない場合はお手数ですが、再度お知らせください。

【振込口座】 鶴来信用金庫 白峰支店 普通 1055952 北岡恒次

お申込み・問合せ先

- 成瀬ヨーガグループ石川支部 TEL 090-6278-9471(北岡・17時以降) mail svy\_2345@yahoo.co.jp
- 成瀬ヨーガグループ本部教室(東京) TEL 03-5789-4184
- シンプルヨーガ(成瀬ヨーガグループ広島支部) TEL 084-931-2470

何やってるニヤリか?

