

第7回

成瀬ヨーガ合宿

6/29(土)14時～6/30(日)14時

靈峰白山の麓にて第7回「成瀬ヨーガ合宿」を開催

「成瀬ヨーガ合宿」が、今年も開催の運びとなりました。

ハタヨーガ・呼吸法・瞑想法など、成瀬ヨーガを一通り体験できる充実のプログラムで、初心者から、ヨーガを深めたい経験者まで、得られるものは大きいでしょう。

ヒマラヤを想わせる靈峰白山の麓にて、ヨーガ三昧してみたいはいかがでしょうか？皆さまのご参加お待ちしております！



早朝瞑想



ハタ・ヨーガ



倍音声明



呼吸法、瞑想法など

《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) mail svy_2345@yahoo.co.jp

成瀬ヨーガグループ本部教室 TEL 03-5789-4184 Mail akasha@naruse-yoga.com

シンプルヨーガ(成瀬ヨーガグループ広島支部) TEL 084-931-2470 Mail siy@simpleyoga.jp

成瀬ヨーガ合宿ご案内



6月29日(土)



6月30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クンダリーナ・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

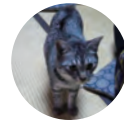
講師 成瀬雅春 桜井ひさみ 森はま子

参加費 全参加 20,000 円
部分参加①~⑧ 1コマ 3,000 円

宿泊費 9,500 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 30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(防寒着)、バスタオルや
ビニールシートなど座るときに必要な敷物。
⑦クンダリーナ・ヨーガに、ご参加の方
書籍「クンダリーナ・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。



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 6/29(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 6/30(日)

白山苑発 14:45



お申し込みについて

各教室で直接お申し込みいただくか、お電話、メール等でお申し込みの上、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あり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

※北岡まで。17時以降にご連絡ください。
Mail svy_2345@yahoo.co.jp



カウティのブログ



成瀬ヨーガグループ

東京都品川区東五反田2-4-5藤ビル5階

TEL 03-5789-4184

Mail akasha@naruse-yoga.com



成瀬ヨーガグループ



シンプルヨーガ

(成瀬ヨーガグループ広島支部)

広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

TEL 084-931-2470

Mail siy@simpleyoga.jp



福山 シンプルヨーガ

