



第8回

成瀬ヨーガ合宿

2023 7/1 (土) ~ 7/2 (日)

霊峰白山の麓にて4年ぶり「成瀬ヨーガ合宿」を開催

in 石川県白山市

世界を一変させたコロナ禍を経て「成瀬ヨーガ合宿」が四年振り開催の運びとなりました。ハタ・ヨーガ、呼吸法、瞑想法など多彩なプログラムで、身体が固くてポーズは苦手…という方でも、ヨーガに取り組む最適な機会となっております。来たる新たな時代においても「自分を知る」ヨーガは最も確かな指針となるでしょう。また、注目の高い「速歩」について、今回「速歩入門」を初公開します。皆さまのご参加を霊峰白山の麓で、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

☎ 090-6278-9471
✉ svy_2345@yahoo.co.jp

成瀬ヨーガグループ
本部教室

☎ 03-5789-4184
✉ akasha@naruse-yoga.com

成瀬ヨーガグループ
福山教室 (シンプルヨーガ)

☎ 084-931-2470
✉ siy@simpleyoga.jp

合宿スケジュール

● 7月1日(土)

● 7月2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 ~ 7:30	⑤ シンプルヨーガ / 森はま子
15:45 ~ 16:45	② 呼吸法 / 成瀬雅春	7:30 ~ 8:00	⑥ 速歩入門 / 成瀬雅春
17:00 ~ 18:30	③ 倍音声明 / 成瀬雅春	9:30 ~ 11:00	⑦ 倍音声明 / 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)	11:00 ~ 13:00	⑧ クンダリーニー・ヨーガ / 成瀬雅春・桜井ひさみ
		13:00 ~ 14:00	⑨ 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
- 参加費 全参加 30,000 円
部分参加①～⑨ 1 コマ 4000 円
- 宿泊費 11,000 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。
(個室 14,000 円) ご家族・お知り合い同士で同室をご希望の方、あるいは個室ご希望の方は、お申込み時にお申し出ください。お一人でお申込みで個室のお申し出がない場合、相部屋になります。
- 持ち物 動きやすい服装、交通費、宿泊費。④早朝瞑想ご参加の方：屋外開催予定のため、歩きやすい靴、暖かい服装。座るときに必要な敷物として、バスタオルとビニールシート(またはレジャーマット)を必ずご持参ください。⑧クンダリーニー・ヨーガにご参加の方：「クンダリーニー・ヨーガ」成瀬雅春著、筆記具(ボールペンなど)、レベルノート(お持ちの方)。
- 講師 成瀬雅春 桜井ひさみ 森はま子
- 定員 30 名

送迎バスについて

JR 金沢駅または、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 7/1(土)
金沢駅発 11:20 小松駅着 12:00 ~ 宿着 13:00
- 帰り 7/2(日)
白山苑発 14:45
小松駅 15:45 着予定、金沢駅 16:25 着予定

お申込みについて

各教室で直接お申込みいただくか、お電話、メール等でお申込みの上、下記の振込口座へ参加費をお振込みください。入金順に受付致します。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。

【振込口座】

はくさん信用金庫 白峰支店
普通 1055952 北岡恒次

- 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。

感染対策とご協力のお願いについて



合宿の感染症対策

- 当日受付時に全員抗原検査を行う予定です。ご協力をお願いいたします。
- 収容人数は定員より少人数に制限します。
- 宿泊部屋割りのご希望も対応します。お申込み時にお申し出ください。
 - ① ご家族、友人、カップルでの同室希望など
 - ② 個室希望(別途宿泊費3,000円要)

ご参加の皆さまへのお願い

体調のすぐれない場合、発熱のある場合はご参加をお控えください。
当方の判断によりご参加をお断りする場合がございます。予めご了承ください。

ホームページから感染対策について最新情報をご覧ください →

成瀬ヨーガ合宿

検索

