

ヒマラヤ・ゴームクを
彷彿とさせる白山市白峰

ここだけでしか
体感できない
成瀬ヨーガ三昧

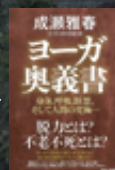
成瀬雅春

桜井ひさみ

森はま子

第9回 成瀬ヨーガ合宿 2024.6/29(土)~30(日)

能登地震被災者の方々への心からの思いと被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。好評を博した昨年に引き続き、第9回成瀬ヨーガ合宿が開催の運びとなりました。ハタ・ヨーガ・呼吸法・倍音声明など多彩なプログラムで、成瀬ヨーガの魅力に一度に触れられる、貴重な機会となるでしょう。また注目の高い新刊『ヨーガ奥義書』についても今回レクチャーされます。歴史ある建造物や白山開山をした泰澄の足跡の残る霊峰白山のふともで、皆さまのご参加を心よりお待ちしております！



新刊好評
発売中！

ヨーガ奥義書
BABジャパン
1,760円税込

<講師> 成瀬雅春 / 桜井ひさみ / 森はま子

<定員> 30名

<持ち物> 動きやすい服装、交通費、宿泊費

<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 4,000円 / ①~⑨ 1コマ

<宿泊費> 1泊2食付 12,000円 / 個室 15,000円

合宿専用
お申込み
フォームは
こちら

お申込み先

成瀬ヨーガグループ石川支部 TEL 090-6278-9471 mail svy_2345@yahoo.co.jp





2024.

6/29(土)・30(日)

ヒマラヤ・ゴームクを彷彿とさせる清浄な場で
プレミアムな2日間を

成瀬ヨーガ合宿の行程と内容

合宿1日目 わくわく

13:30 ● 受付開始

14:00 ● ① ハタ・ヨーガ / 桜井ひさみ
14:00~15:30

16:00 ● ② 呼吸法 / 成瀬雅春
15:45~16:45

17:00 ● ③ 倍音声明 I / 成瀬雅春
17:00~18:30

18:00 ○

19:00 ○ 夕食
19:00~20:00

20:00 ○ サット・サンガ
20:00~21:00

21:00 ↓

ようこそ! 合宿へ♪

成瀬師を
囲んで歓談!
自由参加



ゆったり流れる空気の中で、集中高まる1日目!
桜井ひさみ先生のハタ・ヨーガは、五反田教室以外ではめったに学ぶことができません。成瀬師から直接指導が受けられる呼吸法や、さらに声を出しながらおこなうダイナミックな瞑想法「倍音声明」も。白峰名物の堅豆腐、旬の山菜を使った合宿のための特別ベジタリアンメニューや、絹肌の湯と呼ばれる、白峰温泉もお楽しみください。

合宿2日目 るんるん

5:30 ● ④ 早朝瞑想 / 成瀬雅春
5:30~6:30

6:00 ●

7:00 ● ⑤ シンプルヨーガ / 森はま子
6:45~7:30

8:00 ○ ⑥ 速歩入門 / 成瀬雅春
7:30~8:00

9:00 ○ 朝食&チェックアウト準備
8:00~9:30

10:00 ● ⑦ 倍音声明 II / 成瀬雅春
9:30~11:00

11:00 ● ⑧ クンダリーニー・ヨーガ / 成瀬雅春 / 桜井ひさみ
11:00~12:30

12:00 ●

13:00 ● ⑨ ヨーガ奥義書 / 成瀬雅春
12:30~14:00

14:00 ●

白峰の朝食
里山ごはん♪

新刊の
内容が
学べる!



早朝瞑想から新刊のヨーガ奥義書まで学べる、充実の2日目!
早朝の瞑想に始まり、広島県福山の教室の森先生によるシンプルヨーガ、全国大会が催されている速歩から、2月に出版されたばかりの「ヨーガ奥義書」まで。この合宿の機会だからこそ、成瀬ヨーガが一堂に学べる充実の2日目もお楽しみください。

送迎バスについて

行き 6月29日(土)	帰り 6月30日(日)
金沢駅発11:20 白山苑着13:00	白山苑発14:45 金沢駅着16:25
小松駅発11:50 白山苑着12:50	白山苑発14:45 小松駅着15:45

※事前予約制

宿泊について：宿泊費は当日宿にて直接お支払いください。個室は数に限りがありますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。
送迎について：送迎ご希望の方は、事前にご予約ください。小松空港の送迎はございません。路線バスまたはタクシーをご利用ください。
講習について：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をご持参ください。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）をご準備ください。
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。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。

お申し込み方法

右のQRコードを読み込み、合宿専用お申し込みフォームから申込み、またはメールアドレスが電話でお申込みの上、振込口座へ参加費をお振込みください。入金順に受付完了といたします。

【振込口座】
はくさん信用金庫 白峰支店 普通 1055952 北岡恒次

お申込み先

成瀬ヨーガグループ石川支部
TEL 090-6278-9471
mail svy_2345@yahoo.co.jp
↑メールでのお申込みは、受付後に確認メールをお送りしますが、連絡がない場合お手数ですが、再度お知らせください。

合宿専用
お申込み
フォームはこちら