

# 倍音声明 in長野

2026年1月29日(木)-30日(金)

会場 いのちの森 水輪

長野県長野市上ヶ屋2471-2198

定員 30名

費用 参加費 1日のみ参加 10,000円  
2日間参加 19,000円  
+

宿泊費（宿泊される方）17,600円  
(1泊2食付ベジタリアンメニュー  
対応可 相部屋のみ)



持ち物 敷物(会場が板の間のため長時間でも座りやすい敷物)、動きやすい服装、暖かい服装

講師 成瀬雅春 (成瀬ヨーガグループ主宰、倍音声明協会会長)

## Schedule

DAY 1 1月29日  
(木)

公共交通機関  
ご利用の方



長野駅発 13:30  
↓  
ハイランドホール前着 14:10  
徒步 約10分

14:30

受付開始

15:00

↓

16:20

倍音声明

16:30

↓

18:00

ヒマラヤ瞑想

19:00

↓

20:00

夕飯

20:00

↓

21:00

サット・サンガ（自由参加）  
成瀬先生を囲んで歓談



## お申込み方法

Googleフォームにて受付後、振込口座（裏面に記載）に代金をお振り込みください。入金確認を受付完了とさせて頂きます。

裏面の内容を必ず一読の上お申し込みください

ご不明な点はメールでお問合せ下さい ✉ kohkei358@gmail.com

## Schedule

DAY 2 1月30日  
(金)

ツンモに至る呼吸法

朝食&チェックアウト

倍音声明

徒步 約10分

ハイランドホール前 10:40



長野駅着

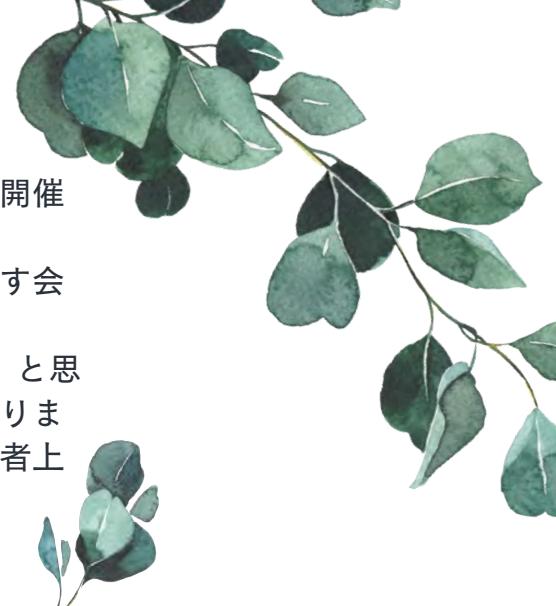
11:23

申込用Googleフォーム  
はこちら ↓





## ご挨拶



この度、ヨーガ行者の成瀬雅春先生を長野に御招きして研修会を開催する運びとなりました。

私が自身の修行のためによく訪れる戸隠・飯綱高原地域にあります会場にて、修行的要素の濃い内容にて企画いたしました。

自分が参加者として、「遠方でも万障繰り合わせて参加したい！」と思える内容をと思い企画いたしましたので、とても濃い内容ではありますが、成瀬先生のシンプルで奥深い極意的な表現は、きっと初心者上級者問わず深い学びになるのではないかと感じております。

この機会にぜひ多くの方にご参加いただければ幸甚です。

根津啓

以下の内容を必ず一読の上、お申し込み下さい

### お申込みについて

専用Googleフォームにてお申し込みの上、下記の振込口座へ参加費+宿泊費をお振り込み下さい。入金順に受付完了といたします。

入金確認後、受付完了のメールを送信します。連絡がない場合、お手数ですが再度お知らせ下さい。

振込口座：長野信用金庫 篠ノ井支店 普通0489138 ネヅケイ

### キャンセル料について

下記の期間のキャンセルにつきましてはキャンセル料が発生します。予めご了承ください。

5日前～2日前： 50%

前日～当日： 100%

無断キャンセル：100%

### 宿泊について

個室はございません。相部屋のみとなります。友人知人パートナーとの相部屋は予めご予約承ります

### 交通手段について

送迎はございません。公共交通機関または各自交通手段をご利用ください

### その他

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

成瀬ヨーガグループ長野県支部 根津啓

連絡先 kohkei358@gmail.com

皆様のご参加を心よりお待ちしています