



ヨガサロン アサナン 10周年イベント

ヨーガ合宿のご案内

湯の山温泉(旧湯治場)のある湯来町での、ヨーガ合宿です。
ヨーガが初めての方も、ご家族での参加もOK!

日時

2018年 6月30日(土)~7月1日(日)
〈受付開始〉13:00~

会場

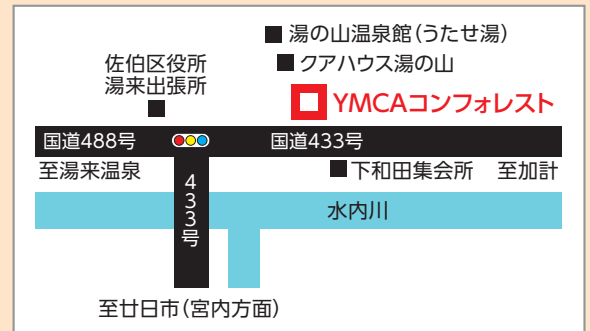
YMCAコンフォレスト湯来
〒738-0601 広島県広島市佐伯区湯来町和田840-2
TEL.0829-83-0372

講師

ヨガサロン アサナン講師

参加費

19,800円 〈全てのヨガプログラム、宿泊代(夕・朝食付)、湯の山温泉館入湯1回分〉



※バスの送迎をご希望の方は、予約時にお申し出ください。(乗車人数10名以上で運行/送迎無料)

6月30日(土)…アサナン駐車場 12時発 → YMCAコンフォレスト湯来 13時着
7月 1日(日)…YMCAコンフォレスト湯来 14時発 → アサナン駐車場 15時着

※2日目の昼食は、コンフォレスト湯来の交流スペースにて、「自分で作るピザランチ」の用意があります。
ご希望の方は、予約時にお申し出ください。(別途昼食代1080円を承ります)

※4人部屋を3名で使用します。1名もしくは、2名使用をご希望の方は、ご相談ください。
(別途追加料金がかかります。部屋数に限りがございますので、お早目にお申し出ください)

申込方法

教室にて直接、または、電話・メール・LINEでお申込みの上、事前に参加費を教室にて直接、
または、指定の振込口座へお振込みください。
申込み締切りは6/20ですが定員になり次第締切りますのでお早めにお申し込みください。
また、6/20以降のキャンセルは、キャンセル料がかかります。
詳細は下記まで、お問い合わせください。

お申込み・お問い合わせ



ヨガサロン アサナン

広島市西区古江西町3-2-304

Tel 082-271-2720

e-mail: asanan@arrow.ocn.ne.jp

ホームページ
www.asanan.jp



LINE
公式アカウント



〈1日目スケジュール〉 6月30日(土)

13:00～ 13:30～16:30 16:30～	コンフォレスト湯来「東郷・天上の間」にて、受付開始 ハタヨガ(ヨガの理論・アーサナ・呼吸法・瞑想法) 講師:森川 チェックイン&部屋割り&温泉&夕食&フリータイム 旧湯治場で名高い「湯の山温泉館」へは徒歩15分です。湯来の自然を感じながら、散歩するには程よい道ですが、途中、上り坂もありますので、必要な方は車で送迎いたします。
19:00～20:00 20:00～21:30	・コンフォレスト湯来⇄湯の山温泉館 16:50発⇄18:00発 17:30発⇄18:40発 ・湯の山温泉館は、21:00までご利用頂けます(入館20:30まで) 夕食 フリースペース & 瞑想(21:00頃～) ヨガの自習、読書、サットサングetc、ご自由にご利用ください。 講師が在席していますので、個人的な質問や指導も行います。 ホテルでも有名な湯来地区です。ホテル観賞もできるかも…☆
22:00	消灯 次の日に備え、ゆっくりとお休みください。

〈2日目スケジュール〉 7月1日(日)

4:40～5:10～5:40 ※5:10時のみ、途中入退場可	朝の瞑想 講師:森川	朝のプログラムは 体調に合わせ無理をせず、 ご参加ください。
5:45～6:45 6:50～7:20	基本のアーサナ 講師:阪口 基本の呼吸法 講師:樋口	
8:00～9:00 9:30～11:00	朝食&チェックアウト 五感の制御、意識の集中、瞑想へのアプローチ 講師:森川 ※同じ時間帯に、コンフォレスト湯来から徒歩3分の場所にある「下和田集会所」にて、Yoga開放Dayを開催します。ヨガ初心者の方、小さいお子さんからご高齢の方まで、無理なく参加できるプログラムですので、ご家族連れで参加した方にお勧めです。 (要予約、参加費:500円/1人)	
11:15～14:00	温泉&昼食&フリータイム&解散 湯来の自然・新鮮な空気。特別な空間と時間を、ゆっくりと味わいましょう。 ※「自分で作るピザランチ」をご希望の方は、予約時にお申し出ください。(1,080円/1人)	
14:00 15:00	送迎バスYMCAコンフォレスト湯来発 アサナン駐車場着予定	

※ヨガプログラムは、部分参加もできますので、ご相談ください。

※ヨガプログラムの参加対象は、全て、16歳以上の一般男女です。(ヨガ開放Day除く)

※家族連れで参加される幼児から学生の方は、宿泊・食事の割引きがあります。ご相談ください。