

ヨーガの本場 インドから、ナヴィン先生をお招きして

## ヨーガ リトリート in Hiroshima

ヒマラヤに囲まれたインド北部・ネタラから日本へ…ナヴィン先生をお招きする機会に恵まれました。九州→中国→関西→関東の各会場で、レッスンが開かれ、広島開催については下記の通りです。

インド人講師のレッスンを日本で(広島で!)受けられる、またとないこのチャンスを…お見逃しなく!

☆申込みを、第1次申込み、第2次申込み、の2回に分けます。

☆講座によって内容が異なります。心配なことや質問などありましたら、森川までお問合せください。

【講 師】 Naveen Rana (ナヴィン・ラナ) シバラヤーヨーガシャーラ代表

【開催場所】 教専寺

【スケジュール】

	5月10日(土)	5月11日(日)	5月12日(月)
9時半～12時頃	講座①	講座③	13時 講座⑤
12時30分頃～13時45分	昼食&懇親会	昼食&懇親会	～16時 +
14時～16時	講座②	講座④	お茶&懇親会

【講座内容】 講座①③…アーサナ、呼吸法、瞑想法、浄化法など、ハタヨガをじっくり対面指導。

講座②④…ジャパ瞑想、お祈り、チャンティングなど、バクティヨガの体験と瞑想を。

講座⑤…ご住職と共に、本堂にて開催予定。仏教とヨーガの実践と。真理はひとつ。

※動きやすい服装で、裸足(または5本指靴下)でご参加ください。(更衣スペース有)

※ヨガマット、ハンドタオルをご持参ください。(レンタルマット有/要予約)

※昼食&懇親会では、カレーランチBOX(宅配)の注文、または、各自昼食をご持参頂きます。

【参加費】 1講座…4,500円 2講座…8,000円 全講座…20,000円

<割引> シニア割引(65歳以上) 1講座…3,500円 2講座…6,500円 全講座…16,000円

【申込みについて】

①名前 ②年齢 ③参加講座番号 ④昼食&懇親会 参加の有無 ⑤ランチBOX注文の有無

⑥レンタルマットの有無 ⑦健康調査(病歴、心身の不調等)を添えて、お申込みください。

★第1次募集は、12月1日～12月15日 ★第2次募集は、1月6日～(定員になり次第締め切ります)

※申込みを受付けた後、参加費入金後、予約確定となります。(当日払いではありません。ご注意ください)



《ホームページ》



《LINE 公式》