

# 山ヨガ合宿 2019

今年は久々に企画しました！足助の山奥で合宿やります。和尚庵でのご飯はとにかく美味しいです。そして山奥でのヨガはいつものヨガとはちょっと違う・・・。空気も違う・・・。2日間の講座は盛り沢山です！

## スケジュール

4/28 (日)

10:00 和尚庵集合

10:30-12:00 ①ハタヨガ 小原担当

12:00-13:00 美味しい昼食

13:00-15:00 ②存在認証講座 & ヴィジョンマップを作ろう！ 特別講師：横山みどり

15:30-17:00 ③クレンジングヨガ 担当：junko

17:00-19:00 お風呂 (白鷺の湯) & フリータイム

19:00-20:00 美味しい夕食

20:00 - リンパ&マインドフルネスヨガ 担当：junko



小原



横山みどり



junko

4/29 (月)

7:00- 8:30 朝ヨガ 担当：junko

8:30- 9:30 美味しい朝食

10:00-12:00 ④ヨガ座学 & 生命力強化法とお手当法 (こんにやく湿布) 担当：小原

12:00-13:00 美味しい昼食

13:00-15:00 ⑤しゃもじで肩甲骨はがし 担当：直子

15:00-16:30 ⑥ヨガニドラ 担当：久保

16:30-17:00 合宿先のお掃除

17:00 解散 ※スケジュールは変更することもあります。



久保



直子

## [合宿先]

和尚庵 愛知県豊田市国谷町柳ヶ入 2 番 TEL 0565-63-2758

現地集合 現地解散 (車の乗り合わせ希望者先着順で可能。)

和尚庵では広い和室で皆さん一緒に寝ていただきます。男女は分かれます。車の相乗りの方は燃費 & 有料道路代金を人数で割ります。

## 車の相乗りの方

4/28 8:00 上前津校出発 19:00 上前津校戻り予定

4/29 8:00 上前津校出発 19:00 上前津校戻り予定

## ☆存在承認 (アクノリジメント) について

人は自分の自尊心を満たしてくれる人のためには貢献しようとするものです。またいい結果を出したから褒めるのではなく結果がどうであれ行動できたことを認めてさらに結果や行動にかかわらず、相手がここに居てくれることに感謝する「ありがとう」の気持ちが相手に居場所感じてもらえることにつながります。承認がなぜ必要なのか、承認のコツ、承認されるとどんな気持ちになるのかというワークを交えてお伝えします。

## ☆ビジョンマップ

夢とは違う考えもしなかったところへ連れて行ってくれる潜在意識のお導き！ビジョンマップのすごさ、できあがったビジョンマップは初めて見るはずなのに懐かしい。それは心の奥に潜んで命の記憶だから・・・  
持ち物：興味のある雑誌2〜3冊、はさみ、のり雑誌は古いもので新しいものでも構いません。写真やイラストが多めのものが良いです。雑誌にこだわらずパンフレットなどでも、古本屋さんで過去の雑誌を購入するも一つ方法

## 参加費

4/28~4/29 1泊2日 (4食) 20,000円 お風呂は近くにある白鷺の湯を利用。(別途お風呂代 700円)

☆日帰り参加 各日 7,000円 (昼食付き) 日帰り参加の方は 10時~17時までの講座に参加できます

☆①~⑥までの講座の単発での参加費用は 1講座 3,000円

お振込完了を持ちましてお申し込み確定とさせていただきます。

[お振り込み先] 三菱東京UFJ銀行 上前津支店 普通 1619344 オハラセツコ

[キャンセルされる場合] 2~7日前 30%、前日と当日 100%のキャンセル料がかかります  
最低遂行人数 10人 ※お申し込みが 10人に達しなかった場合は中止させていただきます。

持ち物：②に参加する方は興味のある雑誌2〜3冊、はさみ、のり

④に参加する方はタオル3枚 ⑤に参加する方はしゃもじ1つ

全講座 筆記用具、ヨガマット。

宿泊の方は洗面用具、お風呂用タオル、お風呂代 800円。最終日掃除用雑巾

申し込み方法：メールにて

宛先「info@shounan-shyz.com」

件名「山ヨガ合宿」

本文「①お名前 ②お電話番号 ③宿泊又は①~⑥のコース選択」

締め切り：4/21 19:00 まで。宿泊は 15 人までです。各講座の定員 30 人。

※定員に達した場合締め切らせていただきます。

お問い合わせ 湘南シャイズヨガスタジオ tel 052-253-5515

主催 湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL052-253-5515 MAIL info@shounan-shyz.com HP http://shounan-shyz.com