

# 山ヨガ合宿 2014 夏

スケジュール 合宿3日間マツト先生と一緒に

7/19(土)	7/21(月祝)
11:00 禅ヨガ マツト	6:00 瞑想とヨガ マツト
13:00 昼食	8:00 朝食
14:00 ハタヨガ 小原	9:30 ヴィジョンマップ講座 横山コーチ
16:00 お手当(肝臓と腎臓)	11:30 存在承認講座 横山コーチ
17:00 お風呂 白鷺の湯	13:00 昼食
19:00 夕飯	14:00 アフリカダンス&プチライブ
20:00 瞑想 マツト	17:00 解散
7/20(日)	
6:00 瞑想とヨガ マツト	
8:00 山散歩	
9:00 朝食	
10:30 ヨガ&ボディワーク 直子	
13:00 昼食	
14:30 ヨガ&五感カトレーニング 小原	
15:00 アーユルヴェーダ式 目のトリートメント チャンツ先生	
17:00 お風呂 白鷺の湯	
19:00 夕飯	
20:00 瞑想 マツト	

※スケジュールは変更することもあります。

## 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

## 存在承認(アクリジズメント)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して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。

## アーユルヴェーダ式 目のオイルトリートメント

ギーを使って目の中を浄化します。今回は二人一組になって実習します。効果：ドライアイ、眼精疲労、緑内障、近視など目に関する病気やトラブルに効果があります。

## 参加費

- ①7/19~1泊2日 (4食) 20,000円 ②7/20~1泊2日 (4食) 20,000円
- ③2泊3日 (7食) 35,000円 (早割 32,000円※6月末までにお申し込みの方)
- ④日帰り参加 各日 7,000円 (1食付き)

1泊2日にご参加の場合は2日目17時までの講座に参加できます(何時から来て良い)。

日帰り参加の方は17時までの講座に参加できます(何時から来て良い)。

お風呂は近くにある白鷺の湯を利用。別途お風呂代800円程度必要となります。

持ち物：タオル(一日目のみお風呂で使うもの以外で3枚) 筆記用具。ヨガマット。

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電話番号 ③①~③のコース選択」

締め切り 7/12 19:00 宿泊は18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 tel 052-253-5515

お支払い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。

スタジオで直接お支払いいただくか、銀行振り込みとなります。

[お振り込み先] 三菱東京UFJ銀行 上前津支店 普通 1619344 イノウエセツコ

[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。

## 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