



-書写山圓教寺でヨガ-

～クーヌー先生とソムドゥン先生をお迎えして

1000年の歴史を持つ書写山圓教寺。歴史的建造物と紅葉の織りなす美。この時期だけ鮮やかに境内を染めています。宿泊する事で静観と美、冷やかな聖地を感じ取れるでしょう。



講師

Neena (クーヌー先生)

タイヨガ界の第一人者。丁寧なヨガ指導と普及活動 禅奉仕活動を行なっています。タイではTV 雑誌に人気のヨガの先生です。タイ各地でシヴァナダヨガを中心に指導者養成を行っています。

Somdul Manpiankarn (ソムドゥン先生)

タイでは口腔外科医、大学教授でありながらヨガ解剖学を指導。Apple Teacher の資格も取得。非常に日本好きでフレンドリーな方です。

日時

2019年

11月17日(日)

～18日(月)

場所

書写山圓教寺

(会館&妙光院)

料金

メンバー 15,000円

メンバー外 18,000円

**早割 2,000円引

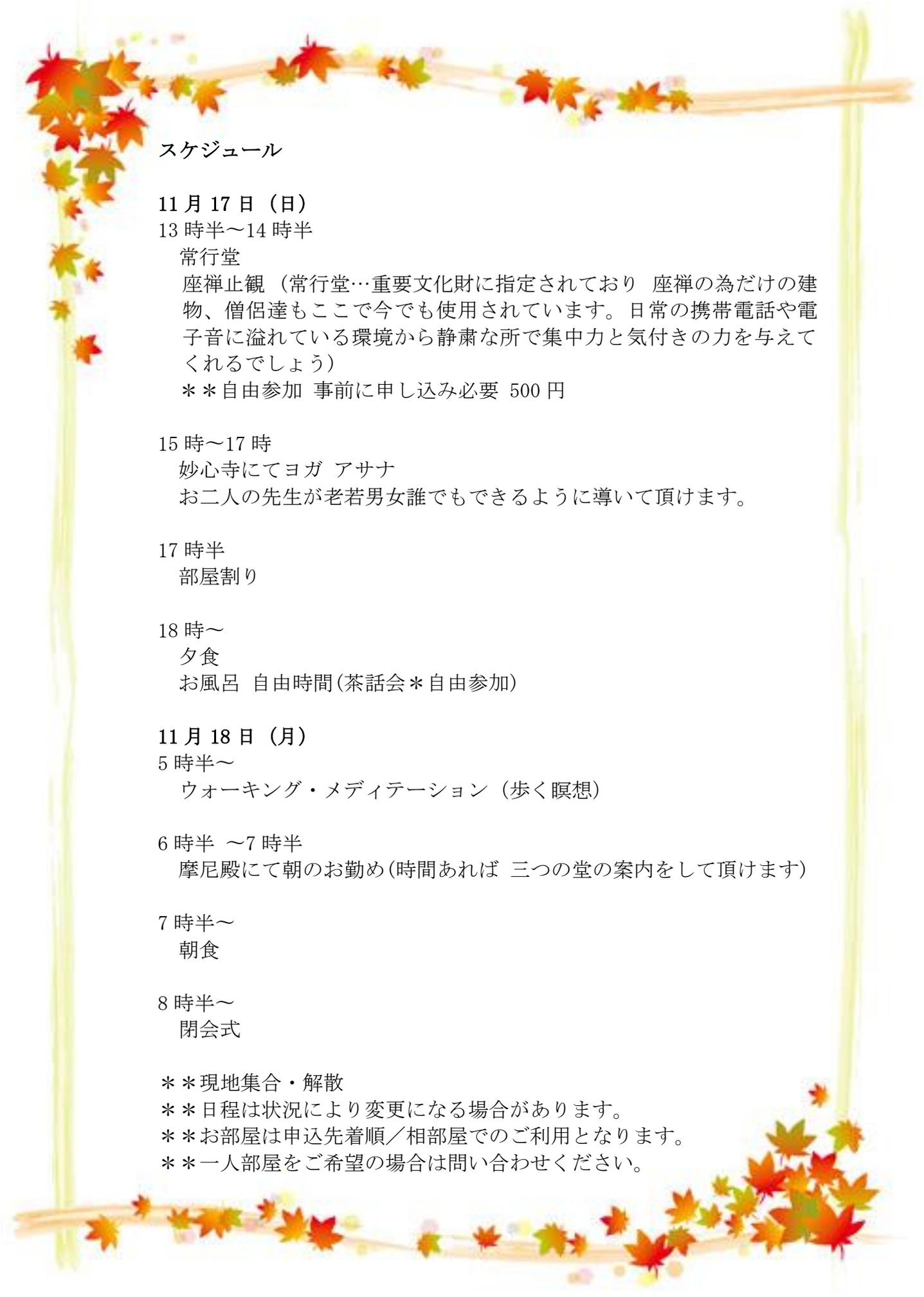
(早割〆切：9月末)

17日(日)
ヨガのみ参加、
多数のお申し込みありがとうございます。
キャンセル待ちとさせていただきます。
宿泊は引き続き受付いたしています。
15,000円参加
料金 3,000円

※定員になり次第〆切らせていただきます。

※お申し込みは参加費をそえてスタッフまでお願いします。





スケジュール

11月17日（日）

13時半～14時半

常行堂

座禅止観（常行堂…重要文化財に指定されており 座禅の為だけの建物、僧侶達もここで今でも使用されています。日常の携帯電話や電子音に溢れている環境から静粛な所で集中力と気付きの力を与えてくれるでしょう）

**自由参加 事前に申し込み必要 500円

15時～17時

妙心寺にてヨガ アサナ

お二人の先生が老若男女誰でもできるように導いて頂けます。

17時半

部屋割り

18時～

夕食

お風呂 自由時間(茶話会*自由参加)

11月18日（月）

5時半～

ウォーキング・メディテーション（歩く瞑想）

6時半～7時半

摩尼殿にて朝のお勤め(時間あれば 三つの堂の案内をして頂けます)

7時半～

朝食

8時半～

閉会式

**現地集合・解散

**日程は状況により変更になる場合があります。

**お部屋は申込先着順/相部屋でのご利用となります。

**一人部屋をご希望の場合は問い合わせください。