

シャンティヨガクラブ * リトリート in 御岳山 2018

ハリオーム、皆さん！今年も関東随一の霊場、パワースポットと言われる奥多摩、御岳山でリトリートを行います。東京都内でありながら、海拔が930mもあり(奥の院では海拔1077m)、涼しく爽やかです。今回は、昨年インド・アシュラムツアーで大変印象的だったカティキヤン師の講話のDVDを皆で見ながら、解説を加えて理解を深めていきたいと思えます。日本の霊場で、リシケシのシヴァナンダ・アシュラムの高僧のお話をシェアするという、初めての試みです。乞うご期待くださいね！(^)♪(^)♪

御嶽神社の分け御霊を祀った神殿が鎮座し、荘厳な空気を醸し出す畳敷きの大広間のある宿坊を貸し切り、大自然を楽しみながら、充実したリトリートを目指します。例年のように、まずはマントラやキルタンで心を解放させて、普段のクラスではできない水を使った浄化法など、統合的なヨガの実践をします。定員がありますので、ぜひお早めにお申し込みください。

日 時 9月8日(土)～9月9日(日) 現地集合時間12:30 解散時間16:30

会 場 御岳山宿坊 “御岳山荘”

〒198-0175 東京都青梅市御岳山123 TEL 0428(78)8474

参加費 ￥24,000 (先着順で38名迄可能です)

含まれる物 9月8日の夕食、9日の朝食&昼食 = 3食、全てベジタリアン和食です

歯磨きセット・ハンドタオル・バスタオルはお部屋にあります

♥ 9月9日のみの参加も可能です(昼食付き) ￥5,800

- ♥ 持ち物 : 鼻洗浄用のおわん or ネイティポット。持っていればキルタン小冊子
- ♥ 山道ですので、歩きやすい靴で来てください
- ♥ シヴァナンダアシュラムへの寄付金を含ませていただきます

参考:新宿駅08:26発(中央特快)→青梅乗りかえ→御嶽駅10:00着

新宿駅09:08発(中央・青梅特快)→青梅乗りかえ→御嶽駅10:31着

御嶽駅から西東京バス(10分)→滝本駅からケーブルカー(6分)→御岳山駅から徒歩20分→御岳山荘着

- ♥ JR 御嶽駅からのバスや滝本駅からのケーブルカーの本数が少なく、さらに御岳山荘まで山道を20分歩きますので、十分に時間の余裕を持っていらしてください。
- ♥ 本格的なトレッキングや山歩き、森林浴、バードウォッチングや野草観賞もできますが、リトリート時間内に長時間の山歩きは含まれていません。土曜日は早めにケーブルカー発着駅の御岳山駅周辺までいらして、ロックガーデンや七代の滝、綾広の滝周辺を散策なさることをお勧めします。

キリトリ

申 込 書

お名前 _____ 生年月日 19 ____ 年 ____ 月 ____ 日生

ご住所 〒 _____

自宅電話 _____

携帯電話 _____ メールアドレス _____

SHANTI YOGA CLUB * RETREAT in 御岳山 2018

プログラム概要(変更があれば、お知らせいたします)

9/8(Sat)

11:30 ~ 希望者は御岳山荘に荷物のみチェックインすることができます。
荷物を預けてから、山歩き・散策など自由です(ランチを食べるところもあります)

.....

12:30 御岳山荘に集合、チェックイン
13:00 ~ 14:00 大広間に集合、自己紹介やいろいろミーティング
14:15 ~ 15:45 カティキヤン師の講話解説①
16:00 ~ 17:30 エネルギーワーク実技
18:15 ~ 19:00 夕食
19:30 ~ 21:30 サットサンガ
・キルタン
・カティキヤン師の講話解説②、グループトーク、Q&A
・まとめ、アラティ

9/9(Sun)

05:00 ~ 05:30 大広間にて瞑想
05:45 ~ 06:30 庭にて浄化法,
大広間にて倒立、ウディアナバンダ・ナウリなどの練習
庭にてラフターヨガ
~ 07:30 朝の山歩き
08:00 ~ 08:45 朝食
マントラ・キルタン、アーサナの練習など、または休養
10:30 ~ 12:00 カティキヤン師の講話解説③
12:30 ~ 13:15 ランチ
13:45 ~ 15:00 カティキヤン師の講話解説④
15:00 ~ 16:00 紙芝居 & 朗読劇『クリシュナ・ストーリー』、まとめの会
16:30 解散

参加申し込みは 先着順のため、お早めに申込書を手渡し、または FAX、メールしてください
確認後に、参加費を下記宛にお振り込みください。

(振込先) リソナ銀行 井荻支店 普通預金 8335247 口座名義 シャンティヨガクラブ



シャンティ ヨガ クラブ

東京都杉並区上井草1-23-15・402

TEL/FAX 03-3397-4455

E-mail shantiyoga@jcom.home.ne.jp

<http://shantiyogaclub.com>

♥ ご質問等わからない事がありましたらご連絡ください
マキ ユングハイム 070-5569-0768