

## シャンティヨガクラブ \* リトリート in 御岳山 2019

ハリオーム、皆さん！今年も関東随一の霊場、パワースポットとされる奥多摩、御岳山でのリトリートです。東京都内でありながら、海拔が930mもあり(奥の院では1077m)、涼しくて、爽やかです。パワースポットならではの瞑想を満喫しましょう。また、3月に伺ったインドの聖地シヴァナンダ・アシュラムでの高僧の講話をDVDで見ながら、解説を入れ、理解を深めたいと思います。(^^♪(^^♪  
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大広間が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ましょう。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7日(SAT)～9月8日(SUN) 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7日の夕食、8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8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。土曜日はかなり早めにケーブルカー発着駅の御岳山駅周辺までいらっしゃれば、ロックガーデンや七代の滝、綾広の滝周辺を散策できます。

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 2019

プログラム概要(変更があれば、お知らせいたします)

9/7(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	ニルリプタナンダ師の講話解説①
16:00	~ 17:30	実習:アーサナ・プラーナヤーマ
18:15	~ 19:00	夕食
19:30	~ 21:30	サットサンガ ・キルタン練習、グルデブの誕生会 ・Q&A、まとめ、アラティ

9/8(SUN)	05:00	~ 05:45	大広間にて瞑想
		~ 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
		~ 07:30	朝の山歩き、ラフターヨガ (雨天の場合は庭で行えるプログラムをします)
08:00	~ 08:45		朝食 マントラ・キルタン、アーサナの練習、散歩など、自由参加です ワンポイント『古事記』
10:30	~ 12:00		ニルリプタナンダ師の講話解説②
12:30	~ 13:15		昼食
13:45	~ 15:00		実習:オーム・チャンティング
15:00	~ 16:00		紙芝居『ガンジス川降下の物語』上演、まとめの会
16:30			解散

♥2016年スワミジリトリート記念の『スヴァーミー・シヴァーナンダの言葉』冊子をお持ちの方はご持参ください

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>

♥ ご質問やご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください  
マキ ユングハイム 070-5569-0768