

合宿スケジュール

14日(土)		15日(日)	
AM		AM	
9:30	受付	6:00	朝ヨガ(散歩)
10:00	自己紹介	7:00	休憩
10:30	浄化行法	9:00	⑤修正&基本アサナ ※太陽礼拝・日礼拝
11:00	① ヨガとは 講義とウォーミングアップ	11:30	
PM		12:00	解散
12:30	休憩		
14:00	② 心身浄化について		
17:00	休憩		
18:00	音楽呼吸法「木村敏昭(カラオケ講師)」		
18:45	浄化行法		
19:30	③コンニャク療法 「効果…疲労回復、内臓強化」 *希望されない方は…行法及び指圧 ④座学・トラタク・瞑想など		
21:00	終了		

※1泊2日の全日程を希望される方…(宿泊は大部屋です)24名になり次第締め切ります。

※申し込み…4月1日まで(問合せ TEL: 090-7160-7060 担当: 関谷)

※宿泊のキャンセル(部屋代)は4月9日までにお願いします。10日以後はご返却出来ません

-----切り取り線-----

合宿申込み

(各自、名前記入の封筒に入れて提出してください)

住所:		
氏名:		
年齢:		TEL:
コースの選択	希望する	※希望する個所に○印を記入してください。
1泊2日 ¥17,000	<input type="checkbox"/>	
14日(11:00~17:00) ¥5,000	<input type="checkbox"/>	
〃 (18:00~21:00) ¥5,000	<input type="checkbox"/>	
15日(6:00~12:00) ¥5,000	<input type="checkbox"/>	
コンニャク療法	<input type="checkbox"/>	