

2016年冬期東京集中修行会案内

初秋の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、来年度冬季東京ヨーガ集中修行会の日程が決まりましたのでお知らせいたします。日頃のラージャ・ヨーガの修行を更に深めるまたとない機会ですので、御都合のつく方は是非御参加下さい。今回の集中行も、これまでに YIC と YTIC を受講された方のみとさせていただきますので、その他の方の御紹介は御遠慮下さい。尚、収容人員の関係上、先着 40 名(女性 30 名、男性 10 名)の方は東京支部に宿泊可能ですが、それ以降の申込の方で宿泊希望者はご自身でホテルをご予約頂く事になります。又、今回の集中行も、4 日間を通して参加できる方を優先致します。単発での参加は定員に満たない場合のみ受け付けますので、ご了承ください。

日時： 2016 年 1 月 8 日(金)午後 3 時より 1 月 11 日(月) 午前 11 時迄
 場所： 日本ヨーガ・ニケタン東京支部
 申込先： 日本ヨーガ・ニケタン東京支部 〒194-0035 東京都町田市忠生 1-12-18

FAX: 042-792-3531 メールアドレス: tokyo@yoganiketan.jp

申込締切日：2015 年 12 月 25 日(金)まで(締切日厳守) (定員 70 名)

参加費：本ラージャ・ヨーガ集中修行会は日本ヨーガ療法学会認定の特別研修会になっています。参加費は、初日から最終日までの全日程参加(6 単位)の場合には、32,400 円(税込)を申し受けます。尚、1 日参加(2 単位)の参加費は 12,960 円(税込)を申し受けます。その他に、例年と同様ヨーガ・ニケタンへの寄付、献金を受け付けております。その他、宿泊費(貸布団代等)一日 3,240 円(ニケタン宿泊者のみ)、食費は一食 650 円(一日 2 食)が別途必要です。

☆参加を希望される方は、お手数ながら、日本ヨーガ・ニケタン東京支部に到着する時間、滞在予定等を下記の申込書にご記入の上、郵便又は FAX、メールにて日本ヨーガ・ニケタン東京支部までお送り下さい。(電話でのお申込は御遠慮ください)

日本ヨーガ・ニケタン

注：参加可能な方には、こちらから参加証と参加費の振込用紙を郵送致します。申込みをされてから二週間以上経っても参加証が来ない場合は必ずお問い合わせ下さい。

※ 2015 年 12 月 31 日(木)までのキャンセルについては、振込手数料を差し引いた金額を返金させていただきます。それ以降のキャンセルについては、返金を致しかねますのでご了承ください。

2016 年冬期東京集中修行会プログラム

1 月 8 日(金)	午後 3:00~6:00	アーサナ、呼吸法、瞑想	1 月 10 日(日)	午前 5:30	起床
	午後 6:00~8:00	夕食、入浴		午前 6:00~11:00	サーダナ
	午後 8:00~10:00	講座、瞑想		午前 11:00~正午	朝食兼昼食
1 月 9 日(土)	午前 5:30	起床		正午~午後 3:00	休憩、入浴
	午前 6:00~11:00	サーダナ		午後 3:00~ 6:00	アーサナ、呼吸法、瞑想
	午前 10:00~正午	朝食兼昼食		午後 6:00~ 8:00	夕食、入浴
	正午~ 午後 3:00	休憩、入浴		午後 8:00~10:00	講座、瞑想
	午後 3:00~ 6:00	アーサナ、呼吸法、瞑想	1 月 11 日(月)	午前 5:30	起床
	午後 6:00~ 8:00	夕食、入浴		午前 6:00~10:00	サーダナ
	午後 8:00~10:00	講座、瞑想		午前 10:00~11:00	アグニホトラ
				午前 11:00~正午	朝食兼昼食

----- 切り取り線 -----

2016 年冬期東京集中修行会申込書

食事・宿泊申込 (必要な食事・宿泊に○)

		8(金)	9(土)	10(日)	11(月)
食 事	朝食	×			
	夕食				×
宿 泊	ニケタン泊				×
	ホテル泊				×
	自宅				×

※ニケタン宿泊を希望の方は「ニケタン泊」に○印
 自宅から通われる方は「自宅」に○印
 ホテル宿泊希望の方は「ホテル泊」に○印
 をつけて下さい。

[参加日 1 月 日 ~ 1 月 日まで希望]

会場到着日時： 月 日 時頃 使用交通機関 ()
 会場出発日時： 月 日 時頃 使用交通機関 ()

氏名 (男・女) (歳) (ID 番号)

住所(〒 -)

TEL FAX E-mail
 (第 期 YIC/YTIC を受講中/卒業) 面東京支部地図を印刷