

## 2017年オランダ・沖ヨガ・ラーレン道場研修および観光 (龍村は2017年5月31日成田発、6月6日帰国) 同行者募集

5月31日

午後アムステルダム着。午後 プロのガイド付き市内見学およびショッピング。ラーレンに移動  
<5月31日夜より6月5日朝10時まで。ラーレン。>

6月1日

午前ヨガ、午後 国境を少し越えて(道場から1時間15分ぐらい) カルカーという原発施設が完成した後、  
使用せず遊園地になっているところでユニークな仕組みの塔に登り、ラインのながれるドイツの大地、オラ  
ンダ国境付近を遠望したり、身体的訓練になるゲームをためしたりした後、近くのクサンテンというローマ  
時代からつづいているドイツの古都を訪問。ドイツの大都市はいろいろ騒がれていますが、之は田舎町で  
す。国境を少し越えるだけで、オランダとドイツの違いが感じられます。

6月2日

午前ヨガ、午後クロロンミュラー。野外美術館。ゴッホ。その他の有名絵画は室内。公園では有名な彫刻。  
公園内に無料自転車もあります。 \*2日と1日は入れ違いになる可能性もあります。

6月3日&4日 終日 ヨガ。4日夜 国際交流会

6月5日 朝10時 解散。スキポール空港へ。

### 費用・申込

- ・31日から6月5日 道場 参加費 437ユーロ 1日2日の観光の施設入場料を含めます。
- ・1日と2日の夕食は含めません・民宿5泊180ユーロくらい。こちらで予約します。

### 注意

- ・上記の移動は、どれも1時間半ほどです。電車とバスだともっと時間がかかりますので、7~8人いれば  
ミニバスなどを利用します。
- ・オランダの長期休暇の時期のため、早めに申し込む必要あります。
- ・キャンセル料は、ガイド・ミニバス・民宿とそれぞれ違うため人数が分かり次第となります。
- ・ラーレン道場のキャンセル料(返金されない申し込み金)は10%です。
- ・飛行機はKLMが便利です。早めの予約で安くなるようです。

### 同行希望者の方へ

ツアーパッケージではなく龍村と同行するように調整して個人旅行をして頂くものです。同行参加希望者は、  
まず第一にできるだけ早く龍村までご連絡ください。

航空券購入やホテルも予約が必要ですから、自分で予約を取る以外は龍村へ連絡して調整。

**連絡先** 龍村修 MAIL : [osamu.tatsumura@gmail.com](mailto:osamu.tatsumura@gmail.com) TEL : 090-4930-8213

若い人のために バゼットスタイルでも参加を受け付けています。

- ・30日 英語が出来て、待ち合わせのところにトラムなどで自分でいける人。1~2人。  
アムステルダム道場宿泊可。10ユーロ。
- ・31日から5日 早めに申し込めばラーレン道場宿泊可。ドームトリー。雑魚寝。男女別。  
宿泊は参加費に含まれている。バゼットスタイルの人は、寝袋かシート2枚を持参。荷物は少なめに。
- ・外食は軽食で15ユーロ、レストランで20~25ユーロぐらい。

### ラーレン道場 連絡先

Email: [okidoholland@hotmail.com](mailto:okidoholland@hotmail.com). URL: <http://www.okidoyoga.nl>

Okidoyoga Dojo Nederland. Kloosterweg 4-a 7245AJ Laren. Holland

tel. [+31 573 401932](tel:+31573401932)

tel. [+31 20-6755336](tel:+31206755336) (Tue & Wed)