

OKI-DO 国際セミナー 関東屈指の自然環境

IN 高尾山

9月19日(月)13時現地集合～21日(水)12pm 現地解散

高尾山の豊かな自然の中で心身の浄化国際交流 南米沖道ヨガ & 日本の瑜伽

約 1200 年前に開山された真言宗の寺院、高野山薬王院で開催します。ミシュランガイドでも紹介され、海外からの来訪者も多い抜群の自然環境。食事は精進料理。プラーナあふれる大自然の中でアーサナや呼吸法、また修験道のヨガ、日本の伝統的瑜伽の法話も。薬王院での早朝護摩修行にも参列。豊かな自然に囲まれた宿坊で行うヨガは、いつも以上に生命エネルギーを上げてくれます。



● 場所：高尾山薬王院

(<http://www.takaosan.or.jp>)

193-8636 八王子市高尾町 2717.

Tel 042-661-1115.Fax042-664-1199

※19日は13:00時に各自昼食後、高尾山薬王院宿坊に集合。(受付12時半から)

● 内容

南米沖道ヨガ、日本の瑜伽と求道、修正法、呼吸法、冥想、自然環境の中で各種行法

● 講師

南米 OKI-DD YOGA 代表

フェルナンド・モント

高尾山薬王院 僧侶

主催講師 龍村 修

● 持ち物：ヨガマット、ウェア、寝巻、タオル類、洗面用具、(旅館ではありませんので、寝巻やタオル等持参を忘れずに)

● セミナー費用 ¥19,000(下記へ入金)

宿食費¥19000(当日)2泊3日5食付

● 申し込み 9/10迄に下記に入金でOK。

それ以後の時は龍村に確認が必要です。

龍村ヨガ研究所 Tel/Fax0463-85-3033

*締め切り=9月10日。

入金先=

郵便振替口座番号：00290-1-75314 名義

龍村 修

● 交通例

(集合時間に間に合う例：新宿から)

新宿(京王線)⇒高尾山口(徒歩5分)⇒清滝

(ケーブル¥480)⇒高尾山 10:00 発(¥390)⇒

高尾山口 10:52 着⇒清滝 11:00 発(¥480)⇒

高尾山 11:05 着

⇒徒歩20分(近くでランチ)⇒薬王院 12

時ごろ着 *11時発でも間に合います