Yoga for Women
By Junko Bindhany
女性のための Yoga 集中セミナー
2017

Iyengar Yoga Center Shiki Saitama Japan

開催日：2017 年 9 月 16 日(土)～9 月 18 日(月)

女性としてどのようなことに気をつけて Yoga の練習をするべきなのか?
どんな練習をしたら、より健康で穏やかな自分でいられる様になるのか？
人間の生理や心にどう働きかける必要があるのか？
BKS アイアンガー師の教え Iyengar Yoga Method（アイアンガーヨガメソッド）は、アライメントを整えアサナを行うことで、自然に呼吸は深くなり、心も共に自由に開放され静かになってゆくことを教えてくれます。
より多くの女性の皆さんに、アイアンガーヨガメソッドによる女性のための Yoga の練習について、肉体的にも精神的にも安定した健康で穏やかな日々の為に、アイアンガーヨガの素晴らしさをお伝えしたいと思います。残念ながら今回は、男性はご遠慮下さい。

参加対象：アイアンガーヨガ　又は　他流派ヨガを 1～2 年以上学んでいて、
サーランバ　シルシアサナ、サーランバ　サルバンガアサナが５分以上出来る
（壁使用可）　　※不安な方は純子先生にご相談ください。



＜Bindhany 純子のプロフィール＞

元来、人間や自然物への憧憬が強くある。大きな欅の木を師と仰ぐ。1981 年アイアンガーヨガに出逢い、インド、プーナで B.K.S アイアンガー導師に師事する。「本来の自分に出会うことで人間は内在しているエネルギーが解放され、元気を回復し生き生きと生活することができる」という、アイアンガーヨガの哲学、理念に沿ってアイアンガーヨガをテーマにヨガを指導している。2016 年 1 月、Bindhany 純子が監訳した「アイアンガーヨガ完全マニュアル」が出版され、アイアンガーヨガを熱心に学ぶ人々から多くの反響が寄せられている。

IYENGAR YOGA CENTER SHIKI SAITAMA　JAPAN
志木市本町 6 丁目 18－5 医療ビル 3F　TEL/048-487-3119　FAX/048-487-3385　Email:info@yogamarga.com

◆１日のスケジュール

午前の部　09：00 a.m.～12：30 p.m.
午後の部　15：00 p.m～18：00 p.m

※時間厳守でお願いいたします。（施設の都合上 8：40 a.m.が開館時間）
※講義の内容により時間がずれることもありますのでご了承ください。
※最終日（9/18）は、16：30～17：00 の間に終了します。終了後、参加者の皆さんで使用した道具や会場の後片付けを一緒に行って解散になります。

◆講習会場について

国立婦人教育会館（ヌエック）【研修棟２Ｆ　大会議室】

埼玉県比企郡嵐山町菅谷 728　http://www.nwec.jp 駐車場有り（無料）
※同フロアーの研修室を控室としてご用意しております。
※周辺地図について別紙参照

※合宿前日、合宿中の欠席遅刻等の連絡先 ➡ 090-4138-4455
（ビンダハニ　ビドゥシュリ）

◆持参するもの

ヨガウエア・ヨガ用スティッキーマット・レッスンに必要な道具・保険証･洗面道具・昼食用の軽食・マグカップ・ステンレスボトルなど各自でご持参ください。

レッスンに必要な道具：ヨガマット・ブランケット4枚・ブロック2個・ベルト2本・バンデージ1個（お持ちであれば）・サンペルカ（サルワンガアサナのためのスクエアマット）

※自分のプロップスには必ず名前を書いて下さい。ブランケットには、布やリボン等を縫い付け名前を必ず明記し、一目で自分のものと分かるようにして下さい。
尚、ヨガセンターは遺失物には一切責任を負いません。

【荷物は事前にヌエックまで送る場合】
送付先：〒355-0292 埼玉県比企郡嵐山町菅谷728番地
国立女性会館フロント気付　TEL（0493）62-6661
※送り状に「〇/〇～〇/〇利用 アイアンガーヨガセンター」と明記

※道具を持っていない方には、レンタルプロップスがあります。
レンタルプロップス：レンタルは、ベルト２本、ブロック２個、ブランケット４枚です。
ヨガマットはご持参ください。
レンタル料は、2,000円（数に限りがありますので申込み順となります。）

◆参加費について

Early Bird Discount !!

① 講習費（3 日間） 早割

早割締め切りは、7/30（日）正午までで、最終締め切りは、8/20（日）正午までです。

7/30（日）正午【早割】	8/20（日）正午【最終締切日】
26,000 円	30,000 円

※会員・非会員に関係なく同額です。金額は一律ですので、1 日のみの参加でも講習費は変わりません。出来る限り 3 日間ご参加ください。

※最終締め切りは、8/20（日）の予定ですが、人数に限りがあるので定数に満ちた場合締め切りが早くなります。締め切り後はキャンセル待ちとなりますのでご了承ください。

② 経費：1 人につき 3,200 円（会場費、スタッフ宿泊費、通信費、他）

③ レンタルプロップス料：2,000 円（ベルト 2 本、ブロック 2 個、ブランケット 4 枚）

※プロップスを持っていない方にかぎります。ヨガマットはご持参ください。

④ 宿泊費：1 泊 3,500 円

⑤ 食費：朝食（864 円）・夕食（1,080 円）ともにレストランバイキングで前払いになります。

昼食は、各自当日食券を購入してご利用ください。

※宿泊費とレストランバイキングの料金は、一括してヌエックへお支払いをしますのでお申込時に一緒にお支払いください。

≪参加費合計≫

講習費	26,000 円（早割）又は 30,000 円（最終締め切り）
経費	3,200 円
レンタルプロップス（希望者のみ）	2,000 円
宿泊費（希望者のみ）	3,500 円×泊数
食費（希望者のみ）	朝食（864 円）、夕食（1,080 円）×必要数

◆宿泊について

国立婦人教育会館（ヌエック）【宿泊棟：１泊一人￥3,500（込）】

ヌエックは研修施設です。各部屋にバスタオル、シャンプー、ボディーソープはありますが冷蔵庫はありません。各部屋に小さい湯沸かしポットがあります。必要なものは各自で用意して下さい。施設の都合により原則として、ツインルームでの宿泊の可能性が高いです。（申込用紙に同室希望者欄あり）

チェックイン：一日目のレッスン後、スタッフが部屋の鍵をお渡しします。

チェックアウト：最終日の8：15 a.m.に宿泊棟の１Fロビーにて鍵をスタッフにお渡し下さい。

※合宿参加日前日（9/15）の宿泊を希望される方は、申込書にご記入下さい。

到着が17：30 p.m.～22：00 p.m.までの方は、宿泊棟フロントで鍵を直接受け取りお部屋に入ってください。22：00以降の到着の場合、入り口が変わりますので入館入口はお問い合わせください。

◆食事について

朝食･･･朝食は、基本的にはお茶・コーヒー・ミルク・みそ汁などカップ1杯程度O.Kです。未消化物のない方が軽く気持ちよく動くことが出来ます。やむをえない場合は、レッスン2時間前までにクッキーやパン1枚バナナ１本位を食べておく。固形物、動物性たんぱく質は、消化に時間がかかるため食べないようにすると講習が受けやすく、気分が悪くなることも少ないです。未消化物があると頭痛になり、吐き気や苦しくなる可能性があります。

昼食･･･各自で軽く。施設内のレストランで摂るか、持参した軽食を控室（お湯の用意があり）で食べることも可能。施設内のレストランメニューはそば、うどん、カレー、かつ丼、ハンバーグ定食などが中心です。ベジタリアン料理の取扱いはありません。ご自分で用意される場合は、カップラーメンなどではなく、添加物が少なく消化のよいものを各自持参すると良いでしょう。
午後からもアサナのクラスがありますので、通常の昼食の量の半量もしくはそれ以下で控えめに摂るようにしてください。液体状の物、果物などですと消化が良いので負担が少なくお勧めです。

＜ランチの例＞天然酵母のパン、クッキー、クラッカー、全粒粉ビスケット、オートミール、ヨーグルト、牛乳、豆乳、スープ類（御湯をさして飲むインスタントのもの）、木の実、ドライフルーツ、果物など

夕食･･･各自で摂ります。施設内のレストラン、または周辺のレストランを利用してくだい。
ヌエック周辺は武蔵丘陵の里山に近いので水道水もおいしく飲めます。なお、いちばん近いコンビニが施設の門から徒歩１５分程度かかります。

◆レストランの利用について

ヌエックのレストランを利用する方は、申込用紙に記入して下さい。
朝食（864円）と夕食（1,080円）はバイキングになり，予約制で前払いになります。
それぞれキャンセルの場合、キャンセル料が発生しますのでご注意ください。
昼食は、当日レストランにて各自食券を購入してご利用ください。

＜ヌエック内レストランの営業時間＞　朝食　7：30a.m.～8：30a.m.
昼食　11：30a.m.～13：30p.m.
夕食　18：00p.m.～20：00p.m.

◆申込・支払方法

各自①～③のいずれかの方法で申し込んで下さい。申込書・承諾書・入金が確認されてから受付完了となります。②又は③で送金する方は、必ずヨガセンターに届く送金予定日をお知らせ下さい。

① 参加申込書と参加費用をヨガセンター受付で支払う。
② 参加申込書を郵送又はFAXにて送付、参加費用を現金書留にて支払う。
③ 参加申込書と銀行振込の控えを郵送又はFAXにて送付する。確認次第、返信します。
参加費用は銀行振込にて支払う。

②の場合【郵送宛先】

〒353-0004　志木市本町6-18-5 医療ビル3F

アイアンガーヨガセンター　　代表 ビンダハニ純子

③の場合【銀行振込口座番号】

《ゆうちょ銀行⇒ゆうちょ銀行への振込》　記号：10370　番号：78186791

名義：ビンダハニ純子

《他の金融機関⇒ゆうちょ銀行へ振込》　種目：普通預金　支店名：〇三八（ゼロサンハチ）

店番：038　口座番号：7818679

名義：ビンダハニ純子

＊申込書は記入漏れが無いようにお願い致します。尚、非会員・初めて参加される方はデータ票の記入をお願いします。お申し込み時に記入表をお渡しします。

＊承諾書をFaxで送信した場合は、当日原本を持参しスタッフにお渡しください。

◆キャンセル料について

２０１７年９月５日（火） 午後５時までにキャンセル	講習費は全額返金、経費の返金はできません。 それ以外は、ヌエックの条件による。
２０１７年９月15日（金） 午後２時までにキャンセル	講習費の 75％を返金します。経費の返金はできません。 それ以外は、ヌエックの条件による。
当日のキャンセル	講習費の 50％を返金します。経費の返金はできません。 それ以外は、ヌエックの条件による。

※合宿期間中の欠席、途中退出は、いかなる理由であっても受講費、宿泊費、食事代、経費の返金はできません。

７月 30 日（日）早割申込み締切り

８月 20 日（日）最終申込み締切り

ヌエックには団体として申込んでありますので、個人でのヌエックへの問い合わせはご遠慮ください。

＜合宿に関する全てのお問い合わせ先＞

アイアンガーヨガセンター　TEL（048）487-3119

FAX（048）487-3385

info@yogamarga.com

女性のためのアイアンガーヨガ集中セミナー（2017/9/16～9/18）
参加申込書

申込締切日 ： 第一次 7月30日（日）・第二次 8月20日（日） 厳守！！

※ 案内、申込書をよくお読みの上、楷書で読みやすくご記入ください

申込年月日	年	月	日
フリガナ		年齢	生年月日
氏名			年 月 日
住所	〒		
ヨガ歴	ヨガ 年 指導員：		
Tel		携帯番号	
E-mail	@		

① 講習費

7/30（日）正午まで【早割】		8/20（日）正午まで【最終締め切り】	
26,000円		30,000円	

② 宿泊と食事

	9/15（金）	9/16（土）	9/17（日）	9/18（月）	合計
宿泊					泊
朝食					食
昼食					食
夕食					食

（希望するに○、希望しないに×）

※ 朝食と夕食は、バイキングでそれぞれ予約制で前払いになります。
※ 昼食は、当日レストランにて各自食券を購入して利用してください。

＊ 宿泊 ： 1泊 3,500円 × （ ）泊 ＝ （ ）円
＊ 朝食 ： 1食 864円 × （ ）食 ＝ （ ）円
＊ 夕食 ： 1食 1,080円 × （ ）食 ＝ （ ）円

③ レンタルプロップス料 2,000円

希望する		希望しない	

（レンタルは、ベルト2本、ブロック2個、ブランケット4枚です。ヨガマットはご持参ください。）

④ 経費 1人につき 3,200円 （会場費、スタッフ宿泊費、通信費、他 ）

【 総合計金額 】

項目	金額
講習費	円
経費	3,200円
レンタルプロップス料	円
宿泊費	円
食券（朝食・夕食）	円
合計金額	円

＜領収印＞

＊＊＊キャンセルする場合はキャンセル料が発生します。注意事項をよく読んでお申込ください。＊＊＊

IYENGAR YOGA CENTER SHIKI SAITAMA JAPAN
志木市本町6丁目18-5医療ビル3F TEL/048-487-3119 FAX/048-487-3385 Email:info@yogamarga.com

承諾書

私、（名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）　は以下の条項に同意します。

１．　私は、埼玉県志木市に住所を有するアイアンガー　ヨガセンター（以下ヨガセンターと称する）が開催する『2017　女性のためのアイアンガーヨガ集中セミナー』に参加し、参加期間中、私は、ヨガについての情報を得、また指示を受けます。
私は、ヨガには肉体的努力が必要とされ、その肉体的努力は、激しさが伴うこともあり、肉体的負傷を引き起こす可能性があることを理解しました。また私は、ヨガが内包する危険、危害について認識しています。

２．　私は、『2017　女性のためのアイアンガーヨガ集中セミナー 』参加申し込みを許諾されることを約因として、そのプログラムに参加することに起因して、私が被るかもしれない、すでに知られている、そしてまだ知られていない、すべての危険、負傷、損傷に対して、自己責任を負うことに、同意します。

３．　私は、さらに『2017　女性のためのアイアンガーヨガ集中セミナー』参加申し込みを許諾されることを約因として、そのプログラムに参加することに起因して起こる可能性のあるすべての負傷、損傷について、ヨガセンター、ならびにヨガセンターによる指示、ならびにそのスタッフに対して私が持つ損害賠償請求権を、承知の上、自発的に、明白に、放棄します。

４．　私、私の相続人、または私の弁護士は、契約不履行、その他の行為に対する賠償請求権を永遠に放棄し、ヨガセンターを永遠に免責します。

私は、上述の賠償請求権の放棄、免責についての条項を読み、それに同意することの意味を十分に理解しました。また私は参加申し込み許諾に関する一般契約条項についても十分理解しました。私は、『2017　女性のためのアイアンガーヨガ集中セミナー』が内包する危険に対して自己責任を負うことを理解し、上述の条項・条件に自発的に同意します。

私は、自由な意志により、また起こり得る結果に対し自己責任を負うことに同意した上で、『2017　女性のためのアイアンガーヨガ集中セミナー』に参加することを宣言します。私は、さらにヨガセンターならびにヨガセンター指導員に対して、『2017 女性のためのアイアンガーヨガ集中セミナー』に起因して起こる可能性のあるすべての負傷、損傷についての責任を追及しないことを宣言します。また私は、ヨガセンターまたはそのスタッフに対し、貴重品の盗難についての責任を追及しないことを宣言します。

署名：
日付：（　　年）（　　月）（　　日）