



Iyengar Yoga Center Shiki Saitama Japan

2018

5/3 (木), 4 (金), 5 (土), 6 (日)

参加対象：ヨガを6ヶ月以上継続して練習している人（他流派可）

アイアンガーヨガを真剣に学びたい人

<講師：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

🌿 スケジュール 🌿

• 5/3 (木)、4 (金)、5 (土)

午前の部 09:00 a.m.~12:30 p.m.

午後の部 15:00 p.m.~18:00 p.m.

• 5/6 (日) **※午前の部のみ**

午前の部 09:00 a.m.~12:30 p.m.

※**時間厳守**をお願いいたします。(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(5/6)は、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 🌿

国立婦人教育会館 (又エック) 【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)

※同フロアの研修室を控室としてご用意しております。

※合宿前日、合宿中の欠席遅刻等の連絡先 ➡ **090-4138-4455**

(ピンダハニ ビドゥシュリ)

🌿 持参するもの 🌿

ヨガウェア・ヨガ用スティックマット・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・バンテージ1個・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、布やり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。**

【荷物を事前に又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

※**レンタルプロップス**：2,000円(道具を持っていない方に限ります。)

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。**

参加費について

①講習費（4日間）**早割あります！！**

早割締め切りは、3/31（土）正午まで、最終締め切りは、4/8（日）正午までです。

3/31（土）正午【早割】	4/8（日）正午【最終締め切り】
35,000 円	40,000 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 4 日間ご参加ください。

※最終締め切りは、4/8（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）
※道具を持っていない方にかざります。**ヨガマットはご持参ください。**
- ④ 宿泊費：1 泊 3,500 円（込）
- 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、一括して又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	35,000 円（早割）又は 40,000 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（又エック）【宿泊棟：1 泊一人 ¥3,500（込）】

又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のでご了承ください。**（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1フ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（5/2）の宿泊を希望される方は、到着時間をお知らせ下さい。

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できます。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さい。

又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 🍃

又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ます。予約制で前払いになりますが、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。

<又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 🍃

①又は②のいずれかの方法で申し込んで下さい。申込書・承諾書・入金を確認されてから受付完了となります。②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 参加申込書と銀行振込の控えを郵送又はFAXにて送付し、参加費用は銀行振込にて支払う。入金と申込書を確認したのち、返信いたします。

【銀行振込口座番号】（振込手数料は自己負担でお願いいたします。）

《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 🍃

2018年4月22日（日） 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、又エックの条件による。
2018年5月2日（水） 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、又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、又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。

3月31日（土）早割申込み締切り

4月8日（日）最終申込み締切り

又エックには団体として申込んでありますので、個人での又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