

第2回  
琵琶湖

# レイク・ヨガ

2014  
合宿

～琵琶湖のほとりで、ヨガ・呼吸法・瞑想・指ヨガ・眼ヨガ・動禅整体 etc.～

**琵琶湖のほとりにある施設でヨガ三昧！温泉宿泊施設**

琵琶湖のエネルギー（プラナ）を感じながら波の音に耳を傾け、心の声を聴いて心身共にリフレッシュしてみませんか？一生の思い出になる時間を共有する合宿を体験してみませんか♡各クラスどこを体験していただいても人生の1ページに残ると思います。

心をこめてお待ちしております。



**10月11日（土）～13日（月・祝）**

**14時半開始～12時解散**

**休暇村 近江八幡**

〒523-0801 滋賀県近江八幡市沖島町宮ヶ浜

**参加費：30,000円（2泊3日食事付、講座料含む）**



<お申し込み> 9/10までに Miko yoga へお電話か福元朗ホリスティックヘルス研究所へお電話いただく、または氏名・性別・年齢・ご住所・電話番号をご記入のうえ下記メールアドレスへ。

TEL 090-3490-6020 (Miko yoga)

TEL 080-5649-2086 (ふくもと)

Mail [332vamosafukuyogar@i.softbank.jp](mailto:332vamosafukuyogar@i.softbank.jp)

<http://afukumoto-holistic-health-inst.jimdo.com/>

休暇村 近江八幡 <http://www.qkamura.or.jp/ohmi/>

# タイムテーブル ※このプログラムは天候等により若干の変更がございます

## 1 日目

14:30 オリエンテーション  
15:00～16:30 講座①M  
16:45～18:00 講座②F  
夕食・入浴  
19:30～21:00 動禅整体  
21:20～質問・シェアリング  
22:00 就寝



## 2 日目

6:00 起床  
6:30～7:30 朝ヨガ  
朝食  
9:00～9:30 挨拶・講師紹介  
9:30～10:30 野外ヨガ  
10:45～11:45 講座⑤  
昼食  
13:00～15:00 杉村さんの酵素のお話  
15:15～16:45 講座⑥ (眼ヨガ)  
17:00～18:00 特別コーチング  
入浴・夕食  
19:30～21:00 講座⑦  
21:20～質問・シェアリング・宴会  
22:00 就寝



## 3 日目雨天時

6:00 起床  
6:30～7:30 五体投地  
朝食  
8:30～9:30 クリヤヨガ  
9:15 明日へつなげる会  
10:00 解散

## 3 日目晴天時

朝食後荷物をもって外へ  
クリヤヨガ以降  
9:45～11:45 ペアヨガ  
11:45 明日へつなげる会  
12:00 解散

【持ち物】ヨガマット (お持ちの方)、レジャーシート、汗拭きタオル、水分用の水筒、動きやすい服装・運動靴、寝間着、着替え、洗面用具など。

### 【アクセス】

J R東海道線近江八幡駅北口下車、近江鉄道バス休暇村行 35分 (終点下車、徒歩すぐ)

- 近江八幡駅発 8:40 9:40 11:40 14:40 15:40
- 休暇村発 9:26 10:26 12:26 15:26 16:26

### 【講師紹介】

#### Miko yoga

滋賀県在住。あるきっかけから 体質改善を目指す。

新国際ヨガ協会所属ハタヨガ講師

ラフターヨガインストラクター習得

きれいヨガインストラクター習得

龍村式指ヨガインストラクター習得

アロマテラピーアドバイザー習得

#### 福元朗 (ふくもとあきら)

神奈川県在住。福元朗ホリスティックヘルス研究所 所長、龍村ヨガ指導者  
コース修了、ホリスティックヘルスコンサルタント、龍村式指ヨガマスターインストラクター、龍村式眼ヨガセルフケアコンサルタント、動禅式療術師 (動禅手当てひびき療法)、セロトニン道場ヨガ指導。

#### 祐成俊輝・佐藤裕己

名古屋在住、コーチング担当。言語聴覚士として働きながら人を支える人のためのコーチングに従事。

#### 杉村ひろみ

東京都在住。酵素ジュースマイスター。安心安全の酵素ジュースのお話。

### 【協力】

★ほぐし家にろうの手 西村二郎

★Bar two peace オーナー 巖島 健