

2020年 ゴールデンウィーク

YOGA CAMP in NWECC

2020年5/3(日)~5/6(水) (3泊4日)

場所：国立婦人教育会館(又エック)

新緑の又エックで4日間のYoga三昧

身体を伸ばして整えて、心はYogaに集中してRefresh !!

参加対象：アイアンガーヨガを真剣に学びたい人
(4日間全日程参加できる方優先です)

<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。大きな欒の木を師と仰ぐ。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、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。志木のアイアンガーヨガセンターは、今年1月に開設20周年を迎えた。

“See yourself. Be yourself”

もっと、健康になりたい
もっと、元気になりたい
もっと、自分のことを知りたい
もっと、Yogaを深く学びたい
もっと、Asanaを上達したい
もっと、自分の心や感情に縛られない自分になりたい
もっと、うまく自由に生きられるようになりたい
もっと、生理中にも心静かでいられるようになりたい
もっと、自分の心と身体を癒したい

奮ってご参加下さい。お待ちしております

ビンダハニ 純子



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

◆日程と参加条件

全日 程	5/3 (日) ～ 5/6 (水)	全日程参加であれば初心者の方も参加可能です。
前半	5/3 (日)、 5/4 (月)	<初級レベルから> 15歳以上で、基本的に健康で学ぶ意欲と情熱があること。 参加者の体調を見ながら行いますのでご安心ください。
後半	5/5 (火)、 5/6 (水)	<中級レベル> 後半のみの参加は、ヨガセンターの会員で General クラスに出ている方に 限ります。他流派や初心者の方は、後半のみの参加はできません。

※初めて合宿に参加された方は、半年以内（2020年12月末まで）にヨガセンターに入会するのであれば
体験コースを受講しなくても入会できます。

合宿会場が定員約40人のため、全日程参加希望の方を優先させていただきます。

◆参加費について

① 講習費

全日程	5/3 (日) ～ 5/6 (水)	40,000 円
前半	5/3 (日)、5/4 (月)	24,000 円
後半	5/5 (火)、5/6 (水)	24,000 円

※会員・非会員に関係なく同額です。セット料金のため1日のみの参加でもすべての参加でも講習費は変わりません。

② 宿泊費：1泊 3,500円

③ 食費：朝食（864円）・夕食（1,080円）ともにバイキング形式で予約制で前払いです。

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、

お申し込み時に一緒にお支払いください。

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）

⑤ レンタルプロップス料：4,000円（プロップスを持っていない方に限ります）

《参加費合計》

①講習費	40,000円 or 24,000円
②宿泊費（希望者のみ）	3,500円×泊数
③食費（希望者のみ）	朝食（864円）、夕食（1,080円）×必要数
④経費	3,200円
⑤レンタルプロップス（希望者のみ）	4,000円

最終申込み締切り：4月7日（火）夜クラス終了まで

◆1日のスケジュール

午前の部 09:00 ~12:30

午後の部 15:00 ~18:00

※**時間厳守**をお願いいたします。(施設の都合上 8:40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。

※5/6(水)は16:30まで。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 中会議室】**

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・バンテージ1個・サンペルカ4枚(サルヴァ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

※**ヨガセンターの会員の方は、ご自分のプロップスをご持参ください。**

※他流派の方、関東圏以外の方、プロップスを持っていない方、ご相談ください。

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、**4,000円**(数に限りがありますので申込み順となります。)

◆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。

今回は、施設の都合によりシングルルームはありません。ツインルームのみになりますので、申込用紙に同室希望者をご記入ください)

合宿参加日前日（5/2）の宿泊は、上限8人（ツインルーム4部屋）ですので、先着順とさせていただきます。また、上記同様申込書に同室希望者をご記入ください。

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8：30に宿泊棟の1Fロビーにて鍵をスタッフにお渡し下さい。

到着が17：30～22：00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。

◆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杯程度までOKです。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。未消化物があると頭痛になったり、吐き気や苦しくなる場合があります。

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、**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。

<又エック内レストランの営業時間> 朝食 7:30 ~ 8:30

昼食 11:30 ~ 13:30

夕食 18:00 ~ 20:00

◆申込・支払方法

各自①、②のいずれかの方法で申し込んで下さい。

申込書・入金を確認されてから受付完了となります。

① ヨガセンターの受付で、参加申込書と承諾書を提出し参加費用を支払う。

② 参加費用は銀行振込にて支払い、着金予定日をお知らせ下さい。

②-1 郵送にて、参加申込書、承諾書及び振込控えをお送りください。

②-2 FAXにて参加申込書及び振込控えをお送りください。

②-3 メールに添付して、参加申込書及び振込控えをお送りください。

②-2,3では、承諾書原本を合宿当日にスタッフにお渡しください。

【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

【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。**

◆キャンセル料について

<講習費、レンタルプロップス代、経費>

2020年4月23日(木) 午後1時までにキャンセル(10日前)	講習費、レンタルプロップス代の全額返金します。 経費の返金はありません。 それ以外は、又エックの条件による。
2020年5月2日(土) 午後1時までにキャンセル(前日)	講習費、レンタルプロップス代の75%を返金します。 経費の返金はありません。 それ以外は、又エックの条件による。
2020年5月3日(日) のキャンセル	講習費、レンタルプロップス代の50%を返金します。 経費の返金はありません。 それ以外は、又エックの条件による。

<宿泊費、食事代(又エック支払い分)>

又エックのキャンセル料は、20日前から発生します。詳細は又エックの条件によります。

※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、経費の返金はありません。

<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

アイアンガーヨガセンター(志木)は5/3(日)~5/7(木)まで休講となります。