

# よがっしゆく 2011

～ヨーガリトリート～



「リトリート」とは日常生活を離れ、静かに自分を見つめることです。  
このチラシを受け取った時から、あなたのリトリートが始まります。

日時：2011年10月9日（日）～10日（祝月）

会場：天草青少年の家

プログラム参加費： 1泊2日 10000円 1泊1日 7000円

プログラム1日毎 4000円（宿泊なし）

宿泊をされない方は、食費・施設利用費が別途かかります。

申し込み：070-5434-2770（園田）

申し込み締め切り：10月5日 お早めにお申し込みください。

内容：瞑想法・呼吸法・浄化法・アーサナ・沈黙・ベジタリアン食・トレッキング

10月9日10時 現地集合、10日16時 現地解散です。

交通手段のない方は乗り合わせのご相談承ります。

途中参加、途中退場も可能です。

申し込み後、詳細パンフレットをお送りします。

主催：ヨーガサークル ライトヨガASANA

<http://aaasana.web.fc2.com/>

