

# 沖ヨガ道場体験

## 伊豆の春

### 自然から学ぶ生活ヨガ

令和3年4月17日(土)12時30分 いりあい村集合  
～ 18日(日)14時解散

伊豆半島はユネスコジオパークの世界遺産です。

大自然から命を学ぶ、ひいては沖ヨガの根本の教え『生命即神』へと繋がります。ミカン畑に囲まれた1万坪の広大な敷地に、金沢の古民家が太陽熱、地熱、雨水を利用する現代的な技術を取り入れて再生されています。四季の自然と共に暮らす素晴らしい自然環境です。かつて周辺住民が共同で利用した「いりあい地」だった事から名前がついた『いりあい村』は、ヨガの理想郷を目指しています。



17日(土) 12時30分	裏山でタケノコ掘り(すぐ茹でます)・落ち葉焼き(焼き芋) 広大な自然の中で屋外ヨガ
15時30分	温泉 A 舟戸の番屋(伊豆七島を望む海辺の露天風呂) B 踊り子温泉
18時	夕食(伊豆、山の幸、海の幸)
20時	夜空・ロウソク瞑想・歌と笑いと踊り
23時	消灯
18日(日) 6時30分	起床
7時	朝の読経・清掃行法・朝ヨガ
9時	朝食(実だくさん味噌汁)
10時	食べられる山野草を摘みながら今井浜海岸へ 徒歩20分 ビーチヨガ
12時	昼食(玄米おにぎりと摘んだ山野草の天ぷら)
14時	解散

リスや猿に  
出会える

今井浜海岸  
徒歩20分

いりあい村村長 沖ヨガ研修所代表 NPO法人沖ヨガ協会佐藤松義講師による  
いりあい村、自然の中でのヨガ的生活指導 伊豆山の幸、海の幸の健康的なヨガ食



## 概要

会場：伊豆河津町・いりあい村  
〒413-0503 静岡県賀茂郡河津町見高812

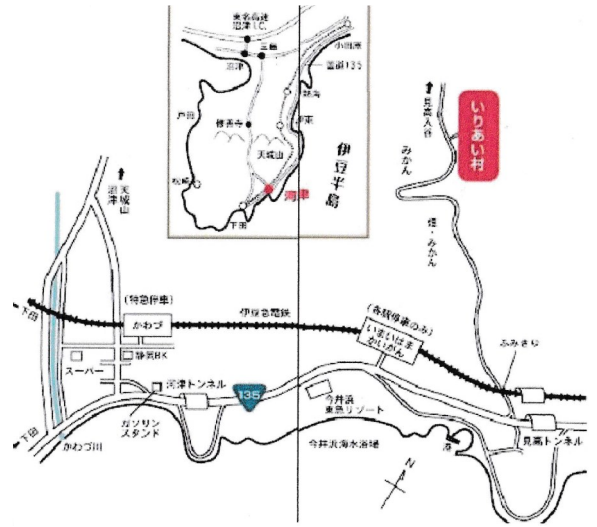
交通：【行き】9:00東京駅発（踊り子3号）  
～11:37河津駅着…6113円  
河津駅よりタクシー相乗り（10分）  
【帰り】14:54河津駅発～16:14熱海乗り換え  
16:35（こだま730号）～17:18東京駅着  
…5990円

※4月のダイヤ改正をにご注意ください。

持ち物：マスク、着替え、洗面用具、温泉用タオル  
（ヨガマットは用意しています）

\*リュックサックとスニーカーでお越しください。

単位：2日 5単位（資格登録制度の登録者に付与されます。） 定員：宿泊15名



## 申し込み

対象：初心者からご参加できます。子供参加可。

費用：

- ・宿泊費には夕食・昼食・朝食の料金が含まれています。
- ・領収書が必要な方は事前にお申し出ください。
- ・NPO法人沖ヨガ協会は皆様の寄付と会費で運営されております。どうかご理解・ご協力をお願いします。
- ・ご寄付をいただいた方のお名前を当協会総会の議案書に掲載させていただいております。匿名ご希望の際には申込み記入欄「□寄付金匿名」に印をつけてください。

申込み期限：4月9日(金) 早割は3月31日(水)

★参加者の皆様へ4月10日(土)以降に合宿のしおりをお送り致します。

- ① インターネット申込フォームよりお申しいただけます。  
もしくは、下記、申込記入欄に明記し、このページをFAXでお送りください。  
FAX：03-6369-3216

- ② 下記口座に振替金額をご入金ください。

ゆうちょ銀行から：振込口座番号 ゆうちょ銀行 00150-2-466085  
名義：沖ヨガ協会東日本連合会

他銀行から：銀行名 ゆうちょ銀行 / 金融機関コード 9900 / 店番 019 /  
預金種目 当座 / 店名 〇一九店（ゼロイチキョウ店） /  
口座番号 0466085 /  
名義：オキヨガ` キョウカイヒガ` シニホンレンゴ` ウカイ

▼お申込み▼

<https://bit.ly/2MAleqs>



お問合せ 東日本連合会 総務(武田) 電話: 080-5450-2505 MAIL: higashinhon@okiyoga.com

申込み記入欄

お申し込み FAX: 03-6369-3216

寄付金匿名希望

フリガナ

※生年月日は保険加入のため必須

氏名: \_\_\_\_\_ 生年月日: 昭平 \_\_\_\_\_ 年 月 日

住所: 〒 \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ 性別: 男 / 女

電話(携帯): ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ FAX: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_