

霊場御嶽山 魂魄の浄化

盛夏の御嶽山、森林に満ち溢れる清浄な気の中で。

笑い、歌い、踊りは魂を震わせ

ヨガ、武道、施術は魄を震わせ

心身の魂魄から爽快にする3日間です

古来中国では、精神を支える気を魂こん、肉体を支える気を魄はくと言います。

沖ヨガの様々な側面を知る

行法：禊の作法と滝行、骨熱療法

武蔵御嶽神社の祭神

古武道と介護への活用

指ヨガ眼ヨガ、ダンス体験

体験：武蔵御嶽神社参拝

下記いずれか一つを選択

禊コースまたは山コース

軽度の禊見学コース可能



みそぎ
禊/滝行コース：

天の鳥船・振魂で臍下丹田を充実させ、祓戸大神を唱え三回行じます。(要白装束)



山/ロックガーデンコース：

七代の滝まで高低差のあるハードコース。足腰に自身の方向け

対象：初心者からご参加できます。小学校高学年以上参加可

日程：平成27年7月22(金)～24日(日) 2泊3日

または 7月23(土)・24日(日) 1泊2日

集合：12:45 御嶽山荘 (受付 12:00～22,23日共)

解散：7月24日(日) 13:00

会場：宿坊 御嶽山荘 東京都青梅市御嶽山 123

☎ 0428-78-8474

費用： 通常料金 **早割料金** 小学生割引

1泊2日(夕朝食込) 16,000円 **15,000円** -2,500円

2泊3日(夕2朝2昼1食込) 32,000円 **30,000円** -5,000円

滝行装束をご購入の場合は上記金額に加算してご入金ください。

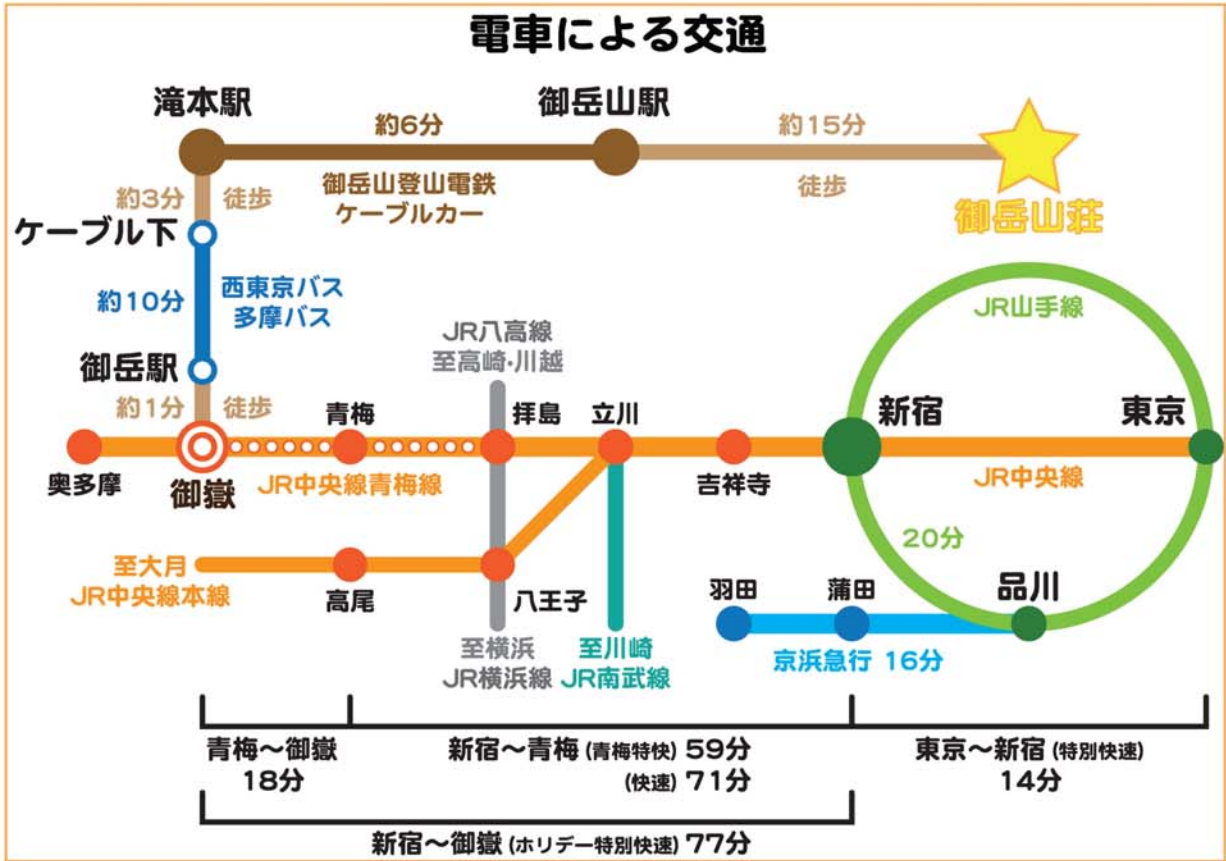
持物：ウェア、タオル、洗面道具、運動靴 (浴衣、手ぬぐい支給)

[滝行参加者は**白装束**、濡物入れのビニール、サンダルが必要です]

申込み期限：**7月15日 早割は6月30日**

裏面申込記入欄にご記入の上、総務まで郵送/FAXの上、下記口座に上記費用をご入金ください。メールでの申し込みも可能です。

ゆうちょ銀行 00150-2-466085 沖ヨガ協会東日本連合会



お問い合わせ・お申し込み

東日本連合会 総務(武田) 〒164-0003 東京都中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 301
 問い合わせ 電話: 080-5450-2505 MAIL: higashinihon@okiyoga.com

申込み記入欄

お申し込み FAX: **03-6369-3216**

宿泊: 2泊3日 / 1泊2日

体験コース: 禊 / 山 / 見学

氏名:

生年月日: 昭 平

年 月 日

住所: 〒 -

Mail: @

性別: 男 / 女

電話(携帯): () -

FAX: () -

滝行装束購入申込み		
品名	単価	購入
白はちまき 男女	300 円	
白行衣 女	3,200 円	
白ふんどし 男	1,200 円	

白装束をご購入なさる方は、必要な物の「購入」欄に○印をご記入の上、代金を合宿費用に加算してご入金ください。

セット価格: ㊦3500 円/㊦1500 円

注意: 滝行の行衣は模様なしの白のみです