自然の中で自分を見つめる
ヨガ判断食合宿
2泊3日 2018年1月6日(土)～8日(月祝)

朝起きてから夜寝るまで、自分自身に向かい合う贅沢な時間の使い方をして見ませんか。
体が軽い、気分が良い、それだけを味わっていただけたら最高です。

2泊3日 38,880円(税込)
振込先・キャンセル規定は申込書をご覧ください。

一日のスケジュール例　※変更多々有り

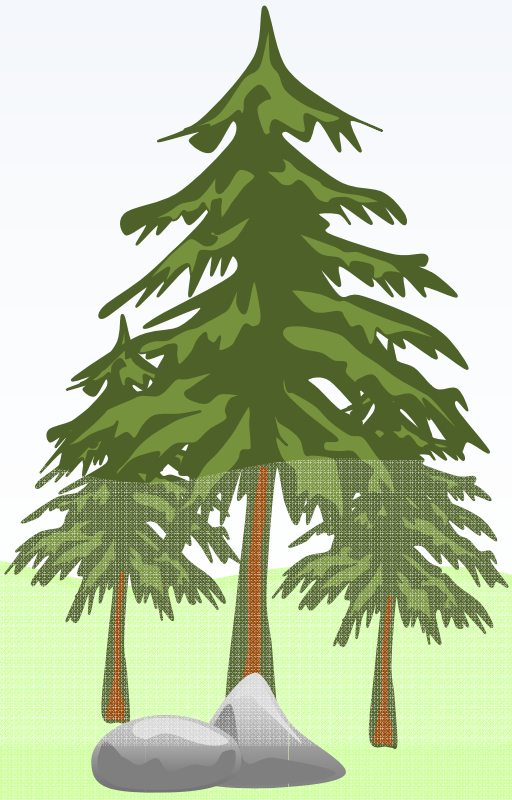
6:00 起床
6:30 散歩
7:30 清掃　合宿所内を分担して掃除。浄化法の一つ
8:30　朝食　体質にあった飲み物を自分で選びます
9:30　アサナか浄化法　体を動かす快感を実感！
11:30　手当て法　体中の老廃物をだしきる！
12:30　昼食　玄米菜食-動物性、砂糖不使用
休憩　体調の変化に目を向けて見ましょう
15:00　アサナか操体法、指圧法
17:00　冥想　しっかり内観します。
18:00　夕食　麺類
19:30　講義　質疑応答・陰陽・ヨガの十段階など
21:30　入浴、就寝

＊体質改善が目的の一つですので、服薬中の方は、相談しながら量を減らしてみます。サプリや健康食品は摂取できません。電子タバコも禁煙です。

朝の散歩前に準備運動

昼食例:判断食とは、自分にあった食を判断する食事であり、いつもの半分の食事

お手当て例:ビワ温熱(全身発汗)
エステよりも!?一皮むけたようにツルツルに。美白効果も抜群。もちろん治療効果も！



Family Yoga　https://www.family-yoga.jp

お申込み　Tel＆Fax03-3254-7291　MAIL info@family-yoga.jp
(合宿申込書をお送りください。)
千代田区鍛冶町1-9-1第二大久保ビル4F

ファミリーヨガ合宿申込書

年　月　日

氏名		期間	月　日～　月　日 （　泊　日）
住所			
電話		携帯	
Email アドレス			
性別		年齢	
健康上の留意点 経過観察、疑い、既に治療中を含む			
その他目的など			
参加費	2泊3日……38,880円　3泊4日……58,320円 5泊6日……97,200円　8%消費税込み		

ファミリーヨガ記入欄　受付・入金　　円（　／　）担当

・・・・・・・・・・・・・・・切　取　線・・・・・・・・・・・・・・・

＊受講料のお支払い

①全額または予約金 5,000 円を添えてお申し込みください。

②残金は参加日の一ヶ月前までにご持参いただくか、下記口座にお振込みください。

振込先　みずほ銀行神田駅前支店　普通預金　２１０３８４６

㈱ファミリーヨガ

＊取消料……お客様のご都合でキャンセルされる場合は下記の取消料を申し受けます。

合宿参加日の３１日前までの取消……無料

合宿参加日の３０日前から３日前までの取消……参加費の２０%

合宿参加日の　２日前から当日連絡の参加取消……参加費の５０%

当日の無連絡不参加……参加費全額

詳しくはファミリーヨガ 03-3254-7291　info@family-yoga.jp までご連絡お願いします。