



# 第11回 成瀬ヨーガ 合宿 in 石川県

本年も第11回成瀬ヨーガ合宿を開催の運びとなりました。  
ヨーガ行者の王・成瀬雅春先生の指導のもと、実践的なヨーガを体験できる貴重な二日間です。白山ろくの豊かな自然の中で、呼吸と感覚を研ぎ澄まし、日常を離れて自分自身を見つめ直す絶好の機会となるでしょう。この合宿がご自身の新たな可能性を広げる一助となれば幸いです。初心者から経験者までどなたでも歓迎します。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

成瀬ヨーガグループ石川支部 北岡恒次

2026

6/27～6/28  
(土) (日)

会場 白峰温泉「白山苑」  
石川県白山市白峰口 -158-4

日時 6/27(土) 14:00～  
6/28(日) 14:00

講師 成瀬雅春 桜井ひさみ  
森はま子

定員 30名  
全参加 30,000円

部分参加 4,000円 / 1コマ

宿泊費 13,000円 1泊2食付  
相部屋のみ

※講習費と宿泊費は合わせてお振込みください  
(全コマ参加の場合 43,000円) 詳しくは裏面へ

一堂に学べる!

さまざまな内容が、  
一堂に学べるのは、この合宿だけ!



ハタ・ヨーガ



呼吸法



倍音声明 I



サット・サンガ



早朝瞑想



シンプルヨーガ



速歩入門



倍音声明 II



クンダリーニー・ヨーガ



ヨーガ奥義書

お申込み/お問い合わせ先

成瀬ヨーガグループ TEL: 090-6278-9471  
石川支部 Mail: svy\_2345@yahoo.co.jp



お申込フォーム  
はこちらの  
QRコードから

# 第11回 成瀬ヨーガ合宿

## 01 日目スケジュール



6.27(土)

- 13:30～ 受付開始
- 14:00～15:30 ①ハタ・ヨーガ / 桜井ひさみ
- 15:45～16:45 ②呼吸法 / 成瀬雅春
- 17:00～18:30 ③倍音声明 I / 成瀬雅春
- 19:00～20:00 夕食
- 20:00～21:00 サット・サンガ (自由参加)  
成瀬師を囲んで歓談

## 持ち物



動きやすい服装

- ④早朝瞑想ご参加の方: 屋外開催予定のため、歩きやすい靴、暖かい服装、坐るときに必要な敷物
- ⑧クンダリニー・ヨーガにご参加の方: 「クンダリニー・ヨーガ」成瀬雅春著、筆記具(ボールペンなど)、マーカー(お持ちの方)

## その他



個室はございません、相部屋のみとなります。  
友人知人パートナーとの相部屋はあらかじめご予約承ります。  
下記の通りキャンセル料が発生します。予めご了承ください。  
5日前～2日前まで: 50%、前日～当日: 100%  
ご連絡をいただかずに無断キャンセルされた場合: 100%  
体調のすぐれない場合、発熱のある場合はご参加をお控えください。

## お申込方法



右の QRコードを読み込み、合宿専用お申込みフォーム、または石川支部へメールか電話でお申込みの上、振込口座へ参加費をお振込みください。入金順に受付完了いたします。

【振込口座】

はくさん信用金庫 白峰支店  
普通 1055952 北岡恒次

## 02 日目スケジュール



6.28(日)

- 05:30～06:30 ④早朝瞑想 / 成瀬雅春
- 06:45～07:30 ⑤シンプルヨーガ / 森はま子
- 07:30～08:00 ⑥速歩入門 / 成瀬雅春
- 08:00～09:30 朝食&チェックアウト準備
- 09:30～10:30 ⑦倍音声明 II / 成瀬雅春
- 10:30～12:00 ⑧クンダリニー・ヨーガ  
/ 成瀬雅春、桜井ひさみ
- 12:00～14:00 ⑨ヨーガ奥義書 / 成瀬雅春

## 送迎バスについて



事前予約制/500円片道

行き 6月27日(土)

金沢駅発 11:20 白山苑着 13:00

小松駅発 11:50 白山苑着 12:50

帰り 6月28日(日)

白山苑発 14:45 金沢駅着 16:25

白山苑発 14:45 小松駅着 15:45

夕食・朝食は、菜食メニューを提供



## お申込み/お問い合わせ先

成瀬ヨーガグループ石川支部

TEL 090-6278-9471

mail svy\_2345@yahoo.co.jp

合宿専用  
お申込み  
フォーム

メールでのお申込は、受付後に確認メールをお送りしますが、連絡がない場合お手数ですが、再度お知らせください。

