

日本ヨーガ禅道友会 本部定例研修会

2026 年 11～12 月予定表 会場：鶴林山 眞福寺（京都市伏見区桃山町鍋島 2 8 - 1）

土曜日〈実技研修〉13：30～15：30			日曜日〈実技研修・サンスクリット講座〉13：30～15：30		
月	日	担当	月	日	担当
11月	7	井上信男	11月	1	丹羽順子
	14	松本ゆみ		8	森真弓 (ヨーガ禅を深めよう)
	21	大江玲子		15	福島正人
	28	野崎雅代		22	神田唯美子 (サンスクリットに親しむ)
				29	横田成子
12月	5	井上信男	12月	6	坂名城富士子
	12	萬里小路和美			

〈ヨーガ禅を深めよう〉11月8日（日）13:30～15:30 講師：森真弓

テーマを決めた講義や実技、質疑応答も交えながらじっくり学んでいく研修です。
アーサナの押さえどころを意識しながら丁寧に取り組みます。
(担当以外の講師からも「気づき」につながるようお声掛けすることもあります)

ゴームカ・アーサナ（背中で握手する体位）

〈理論研修〉11月15日（日）12:15～13:15 講師：福島正人

「ヨーガ・スートラ勉強会」 会員 500 円/一般 1,000 円

〈学習会〉11月22日（日）10:00～12:00 講師：西尾秀生先生

『バガヴァッド・ギーター』に見られるヴィシュヌ信仰

〈サンスクリットに親しむ〉11月22日（日）13:30～15:30 講師：神田唯美子

「般若心経」をサンスクリットの原語で読み、1つ1つ単語の意味を文法から読み解き深くあじわいます。

- ・各講座予約は不要です。当日会場にお越しください。
- ・午前午後参加の方は会場で昼食をとっていただけます。ご持参ください。
- ・午後の講座終了後にお茶をご用意しております。講師に質問などがありましたら、お気軽にお話してください。
- ・参加費 会員 1,500 円（午前午後 2,500 円）／一般 2,000 円（午前午後 3,500 円）
 - ◆予定表はホームページからダウンロードできます。
 - ◆担当講師の予定は、予告なく変更になる場合があります。予めご了承ください。
 - ◆お車で越しの方は専用駐車場がございませんので、近くのパーキングをご利用ください。
 - ◆午前の講座は午前 7 時、午後の講座は午前 10 時現在、京都市に警報発令の場合はお休みです。
ホームページでご確認ください。

【参加費改定のお知らせ】

昨今の諸物価や運営経費の高騰に伴い、現行の参加費を維持することが困難な状況となりました。

つきましては本年 10 月より下記の通り参加費を改定させていただきます。

皆様にはご負担をおかけいたしますが、今後とも当会の活動を安定的に継続していくため、
何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

〈改定後の参加費〉会員 1,500 円（午前午後 2,500 円）／一般 2,000 円（午前午後 3,500 円）

事務所 Tel：075-748-7722 Fax：075-748-7721

E-mail: jimukyoku@yogazen-doyu.com

ホームページ：https://www.yogazen-doyu.com ⇒



2026 年 10 月 5 日現在