

## Special Retreat

ゴビンダ・カイ × 真言宗総本山金剛峯寺

# 真言密教とヨガの深みに浸る30時間

アシタングヨガの正式指導者として活躍するゴビンダ・カイ。彼の精神は「ヨガの道を生きる」というところにある気がする。

高野山真言宗総本山の金剛峯寺。

真言密教の宗祖である弘法大師、空海。

時のスーパースターであり、数多くの知識と

智慧と、直観力を持った師が

中国より持ち帰った大切な力と教え。

それが真言密教。

その修行の中に含まれる、

もしくはそのもの自体が

私達が今学んでいるヨガなのかもしれない。

今、数千年の時を経て、

真言密教の日本の開祖である空海と

現代のヨガとして多くの人々に師事されている

アシタングヨガの師、ゴビンダ・カイが

ひとつになって、ヨガと真言を観、唱え、感じる。

高野山真言宗の総本山と共同で行われる

YOGAと瑜伽（ゆが）のリトリート開催。



### ●リトリート内容

アシタングヨガアサナクラス 120分、マントラとヨガ哲学クラス 90分  
真言密教の授戒（きまり）講義 45分、真言宗総本山金剛峯寺拝観  
『SILENT サイレント』修行山でのグリーンウォークメディテーション  
阿字観瞑想 60分（金剛峯寺内にて）、早朝の読経  
宿坊宿泊（恵光院）、精進料理三食 ほか

日時： **8/30-31** ￥42,000(税込み) ※定員 45名

### ●お問い合わせ

Studio+Lotus8（スタジオ ロータスエイト）

東京都中央区東日本橋 3-3-17 Re-Know 1 F

Tel: 03-6825-6888

Mail: yogini@lotu8.co.jp