

2023 年度 GW 期間の合宿 IN 俵山温泉

♡目的

自分のからだも自然の一部であり、自分の中の自然と溶け合って調和して生きることを体感してもらう。俵山温泉の方々にはその一歩を体感してもらう。(西田あかねさんの言葉)

♡日程

2023 年 5 月 3 日～6 日 (合宿自体は 3 日～5 日) ; 宿場は 5 月 2 日 in～7 日 out で予約可
食事は 5 月 3 日の朝食から 6 日の朝食まで準備可能

♡対象者

- ① ホルト YTT/IPA 生 : 200 時間又は 500 時間資格取得の積み上げ
この合宿では、ヨガ、プラーナサージ、食事、散歩など、ロビンソンと過ごす時間はすべて加算される (平均 1 日 8 時間)
- ② アシスタント 6 名程度 : ホルト YTT500 時間資格取得者がロビンソンのサポート役として参加する。その時間数は加算されない。
- ③ 女将さん・湯治客 : 自分の体がまだやれる ! 体を使える ! と体感してもらう。
②の 6 名と一緒に 1 日 3 時間程度のプラーナサージを体験してもらう。
- ④ 現地アシスタント 2 名 : 俵山エコビレッジの西田あかねさんと町田 美由紀さん
俵山温泉の方々とロビンソンの橋渡し役。合宿中は俵山温泉郷のインフォメーションも担当している。③の方々と一緒にプラーナサージの体験に参加。

♡経費

5 月 2 日～5 月 6 日 (4 泊 5 日) 一人 29,500 円 (明細参照)

但し、2 日の夕食と 6 日の朝食以外の食事は各自調達。5 月 7 日 out の場合は、別決算。

明細 :	単価	回数	合計
宿泊	3,500 円	4 泊	14,000 円
食事 (朝食は自炊)	500 円	4 食	2,000 円
夕食 (3 日、4 日、5 日)	3,500 円	3 食	10,500 円
温泉閣 (トレーニング場)	1,000 円	3 日	3,000 円

※夕食の場所の変更になる可能性有り。飲み物代は含まれておりません。

※近くにコンビニやスーパーはありませんので、必要なものはご自分で準備。

♡受講料

ホルト YTT/IPA の受講生は、1 時間 1,000 円 (但し、合宿中全行程の 24 時間を受講)
全行程の 24 時間を受講しない場合は、通常料金 1 時間 1,500 円 X 時間数。

ホルト YTT アドバンスの受講生で、アシスタント 6 名以外の参加者は 1 時間 750 円。
但し、全行程の 24 時間を受講しない場合は、通常料金 1 時間 1,500 円 X 時間数。

♡支払い期日/方法

原則、4 月 24 日（月）までに経費+受講料をサミラ社の下記口座へお振込みください。
ゆうちょ銀行、普通口座、記号 13190、番号 14353471、店番号 318（サンイチハチ）
名前 ユウ）サミラ ロビンソン ナオコ

♡交通

往路 5 月 2 日は、新山口駅から 15:25 発のバスに乗車（長門湯本駅 16:30 着）。
新幹線ご利用の方は新山口駅で下車。15:25 のバスに間に合わない場合は要相談。
宇部空港から新山口駅までは直通のバスが運行。

復路 5 月 7 日は、長門湯本駅から 9:55 発のバスに乗車（新山口駅 11:00 着）。
新山口駅からは新幹線へ乗車、又は宇部空港行きのバスへ乗車。

♡トレーニングスケジュール

5 月 3 日： 6:00~ 7:30 瞑想（@温泉閣）
7:30~ 9:00 朝ヨガ又は温泉体験（町の湯）
9:00~10:30 朝食準備&朝食（@MUKU）
10:30~12:00 自由時間（散策）
12:00~14:00 旅館女将さんへのプラーナサージ体験（@ねる山サロン）
14:00~17:00 ヨガ（@温泉閣）
17:00~18:30 温泉体験（町の湯）
18:30~20:00 夕食（寿楽レンタルスペース）
5 月 4 日： 6:00~12:00 5/3 のスケジュールと同じ
12:00~15:00 ヨガ（@温泉閣）
15:00~18:00 湯治客へのプラーナサージ体験（@ねる山サロン）
18:00~19:30 温泉体験（町の湯）
19:30~21:00 夕食（@Entrance）
5 月 5 日： 9:00~14:00 5/3 のスケジュールと同じ
14:00~15:00 瞑想（@温泉閣）
15:00~17:00 湯治客へのプラーナサージ体験（@ねる山サロン）
17:00~18:30 温泉体験（町の湯）
18:30~20:00 夕食（@たべ山）
※「ねる山サロン」の使用料は西田あかねさんのご厚意で無料