

# 心と体のトータルヘルスケア soul&body total health care

[ 素晴らしいことを始めよう! ]

自然に囲まれた安曇野で持続可能な生活を学びます。一緒にピースな生活を始めてみませんか?

## オーガニックな生活入門

“ヨーガ” “アーユルヴェーダ”を中心に前期はからだを後期はこころメインに学びます。毎回ヨーガや散歩の時間がありますので運動の出来る支度でお越し下さい。食事はアーユルヴェーダを基本としたヘルシーな菜食メニューです。

### 前期 [からだ BODYと“食”のトータル・ヘルス・ケア]

4月12-13日:「自分の体質を知ろう」

~アーユルヴェーダから学ぶ体質論~

5月10-11日:「ヨーガで体を調える」

6月14-15日:「食べもので体を調える」

~キッチン・ファーマシー(台所薬局)

7月12-13日:「暮らしに生かす食と体のセルフケア」



### 後期 [心(MIND)と精神(SPIRIT)のトータル・ヘルス・ケア]

8月9-10日:「ココロとカラダのつながり」

~心に響くポディー・ワーク~

9月13-14日:「ココロとカラダを解き放つ“ダンス・セラピー”」

10月11-12日:「ココロを開くヒーリング・ワーク」

~レイキ・ヒーリング、サイコロジ~

11月8-9日:「ライフ・デザイン」~自分らしく生きる~



1. 森の中でのワーク
2. 食事は菜食メニューです
3. シャンティクティーのお部屋
4. 食べ物で体を整える
5. 森の中の静かな場所に  
シャンティクティーはあります。

前期の方も・後期の方も \*12月20-21日:「心と体のトータル・ヘルス・ケア講座、ギャザリング ポトラックパーティー(1品持ちより)」

天候や講師の都合により予定が変更がされることもあります。

“ヨーガ”とは結ぶという意味のサンスクリット語体と心 自分と世界 自然 宇宙と1つになるのがヨーガの目的です。自然の摂理に逆らうことなく『内と外』のバランスを感じながら生きていくヨーガの奥深さは、多くの人の心を魅了しています。

“アーユルヴェーダ”とはインド・スリランカで3000年以上実践されている科学と哲学が結合した伝統医学です。健康と幸福に必要な数多くの身体的、心的、感情的、精神的な生命の要素を考慮した高度な生命科学です。健康全体、あらゆるレベルの健康に取り組んでいるという意味で、ホリスティック(全体観的)なアプローチです。

Thanks for no Smoking PEACE!

主催: アーユルヴェーダ安曇野

会場: シャンティクティー 〒399-8602 長野県北安曇郡池田町会染 552-1

TEL&FAX0261-62-0638 携帯 090-4964-5715

<http://www.ultraman.gr.jp/shantikuthi/> (交通手段はこちらでご確認ください。)

参加料金: 全期 10万円 / 前期 5万5千円 / 後期 5万5千円

食事と宿泊費は別途料金。下記参照。 定員: 16名

申し込み方法: 次の項目をご記入の上、メールにてお申し込みください。

1. 氏名 2. 住所 3. TEL 4. FAX 5. E-mail 6. 性別 7. 年齢

8. 職業 9. 専門および得意分野 10. 何で知ったか 11. 参加の動機 12. 学びたいこと・期待すること  
定員に達した場合は、キャンセル待ちでの受付とさせていただきます。

問い合わせ・申し込み先: アーユルヴェーダ安曇野 担当: 木村

〒399-8602 長野県北安曇郡池田町会染 552-1

<http://www.ultraman.gr.jp/shantikuthi/>

E-mail: nijia252525@yahoo.co.jp FAX: 0261-62-0638

宿泊のご案内: シャンティクティー 宿泊 ¥3000(16名)

食事はアーユルヴェーダを基本としたヘルシーな菜食メニュー・夕食¥1500 ブランチ¥1500

Producer: 木村さよこ Chief Director: 宮本たみこ

Director: 臼井健二&朋子 落合佐和子

主催: アーユルヴェーダ安曇野 協力: シャンティクティー シャロムコミュニティ