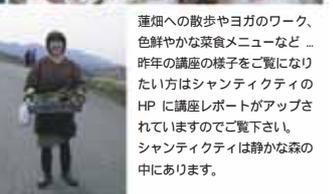


# 心と体のトータルヘルスケア



蓮畑への散歩やヨガのワーク、色鮮やかな菜食メニューなど... 昨年の講座の様子をご覧になりたい方はシャントイクティのHPに講座レポートがアップされていますのでご覧ください。シャントイクティは静かな森の中にあります。



## [ 素敵ないいことを始めよう! ]

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。ヨーガマット敷物バスタオルどれかががあると便利です。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 ]

5月9-10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、体質別ストレスケア方法

6月13-14日「ヨーガで体を調える」  
~体質別アーサナ、呼吸法、瞑想

7月11-12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)体質別食療法、スパイスの効能

8月29-30日:「暮らしに生かす食と体のセルフケア」  
~症状別食療法、セルフマッサージ、ヘッドマッサージ、腰痛、肩こり、膝痛メディカルストレッチ

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

9月12-13日:「ココロとカラダのつながり」  
~心に響くボディー・ワーク  
アンチエイジング・ボディーワーク(しみ・しわ・たるみをとる、体の中から若返る)

10月10-11日:「ココロとカラダを解き放つ“ダンス・セラピー”」  
~体の緊張を解きほぐす(ゆるめる、ゆるす、さする)陰陽のバランス、心身統一法

11月7-8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  
言葉の力(ヴォイス・ヒーリング)五感を研ぎ澄ます

12月19-20日:「ライフ・デザイン」  
~自分らしく生きる~  
潜在能力を最大限に引き出し、自分の夢、希望通りに人生をデザインしていく、引き寄せの法則)

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：シャントイクティ 〒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

1回のみスポット参加 16,000円

食事と宿泊費は別途料金です。下記参照。定員：16名

宿泊のご案内：シャントイクティ 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

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. 携帯電話
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

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 : shalom@ultraman.gr.jp FAX : 0261-62-0638

Producer : 木村さよこ Chief Director : 宮本たみこ

Director : 白井健二&朋子

主催：アーユルヴェーダ安曇野 協力：シャントイクティ シャロムコミュニティ