

自然から学ぶ、心地よい暮らし

循環型社会モデルの
ゲストハウスシャントイクティが提案する
『人と自然がつながる暮らし』

ヨガ、アーユルヴェーダ、マクロビオティック、パーマカルチャー、自然農、手仕事などをベースに 持続可能な心地よい暮らしを学びます。
会場は、循環型社会モデルの ゲストハウス シャントイクティ。
緑の風を感じながら、心地よい暮らしのキーワードを学びませんか？



期 間：2012年4月～11月までの一泊二日または二泊三日の全7回
素晴らしいゲスト講師もお呼びしています。お楽しみに！

参加費：ワークショップ参加費 52,000円

(7回分のワークショップとテキスト、材料費込み)

定 員：16名※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。

宿 泊：ゲストハウスシャントイクティ Tel&Fax 0261-62-0638

食事と宿泊費は別途料金。下記参照 ※各回ごとの清算となります。

宿泊のご案内：ゲストハウス「シャントイクティ」

宿泊◇¥3000

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¥1000

主 内 容 (※内容は変更になる場合があります。ご了承下さい)

4月14、15日…自然とつながる～ハーブの種まきや夏野菜の植え付けなど
パーマカルチャー、自然農、エコロジーをご案内します。

5月19、20日…ヨガ、アーユルヴェーダでつながりあうよるこびを分かちあいます。
アーユルヴェーダの基礎～自分の体質を知る。

6月16、17日…病気にかからない為のセルフケア。楽健法、温熱療法など。

7月21、22日…こころのケア～お寺体験ツアー。座禅、写経、写仏など意識を内側に
向ける事で気付きを与え、こころを整えて行きます。

9月 1、2日…チベット医学とは？身近な薬草を知ろう～採取と薬草茶作りなど。

10月 6,7,8日…暮らしを豊かにする手仕事たち～糸紡ぎや草木染めなどを体験します。
アジアの民族楽器を使った音のワークショップも。

11月17,18日…世界を知る～私達の生活が世界に影響与えている事が沢山あります。
世界の状況を学ぶ事で自分の暮らしを考えてみましょう。

※ 毎回ヨガや散歩の時間があります。食事はアーユルヴェーダを基本とした料理教室で
一緒に作りながら食べ物の持つ作用や薬効なども一緒に学んでいきます。

■お申し込み方法※次の項目をご記入の上、メールまたはFAXにてお申し込みください。

1. 氏名
2. 住所
3. TEL
4. 携帯
5. E-mailアドレス
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

E-mail shalom@ultraman.gr.jp

■問い合わせ・申し込みは、ワンアースプロジェクト 担当：臼井朋子

〒399-8602 長野県北安曇郡池田町会染 552-1 Tel&Fax 0261-62-0638

■主催：ワンアースプロジェクト E-mail：shalom@ultraman.gr.jp

■協力：シャントイクティ、シャロムコミュニティー

詳しくはホームページをご覧ください。http://www.ultraman.gr.jp/~shantikuthi/