

自然に囲まれた安曇野で持続可能な生活を学び

一緒にピースな生活を始めてみませんか

オーガニックな暮らしをしよう

インドの伝統的な知恵を学ぶ 「アーユルヴェーダ入門」

北アルプスの眺めと田園風景の美しい自然に身をゆだねながら、心と体、魂をきれいにすることで、本来の命の輝き、可能性をひきだし アーユルヴェーダを学びます。

【日程】 全4回 土曜日13時集合 日曜日15時30分終了

●6月30日ー7月1日 「アーユルヴェーダにおける宇宙観と人体《小宇宙》の七不思議。自分の体質を知り、バランスをとるヨガや呼吸法を学びます。自然のリズムを感じて生きる1日の過ごし方、日本人の感性と自然との調和、

日本の礼儀作法から学ぶ美しい心のもち方と美しいことば《言霊》の使い方」

●7月28ー29日

「アーユルヴェーダの体質別食事学、レイキ・ヒーリング、パーマカルチャー、自然農体験と取れたてのお野菜を使った“マクロビオティック・クッキング教室” 日本の伝統食から学ぶ“おばあちゃんの智慧袋”世界の自然療法紹介(イギリス・フィンドフォン、イタリア・ダマヌール)

●9月1ー2日

「アーユルヴェーダの体質別 デトックス法、セルフマッサージ デトックス・ヨガ、自然治癒力、免疫力を上げる“元気ワーク”、アートセラピー、ミュージックセラピー」

●10月6ー7日

「アンチエイジング療法(アーユルヴェーダの長寿科学・・・ラサーヤナ)、若さを保つビューティー・ヨガ、心と体を解き放つハーモニック・ダンス、ハッピーエイジング(サイコロジー)その人らしく輝くための心の使い方」

◇参加料金

15000円×4回 6万円 別途 宿泊代食事付き 6000円は その都度お支払いください。

最低催行人数 10名 定員：16名 休まれた場合は次回の補講をお受けください。

◇お申し込み お問合せ

次の項目を記入の上、メールにて「ハーモニック・スペース にじあ」までお申込み下さい。

E-mail：nijia@tukihime-k.com 携帯：090-7724-2994 木村まで

1. 氏名(ふりがな)
2. ご住所
3. 携帯番号
4. FAX番号
5. E-mailアドレス(携帯・PC)
7. 生年月日
8. 職業
9. この情報を知った媒体
10. 受講の動機

◇at ゲストハウス シャンティクティ

〒399-8602 長野県北安曇郡池田町会染 552-1 TEL0261-62-0638 携帯 090-4964-5715
交通手段はこちらでご確認ください。 <http://www.ultraman.gr.jp/~shantikuthi/>

◇【交通】 JR大糸線 信濃松川駅より 送迎

◇「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。

◇「ハーモニック・スペース にじあ」・・・日本古来から大切に受け継がれてきた和の心、心と体の「ワ」人と環境、自然との「輪」をテーマに、日本のそして世界の伝統文化に受け継がれてきた智慧、心と体を調和することで本来の自分を輝かせる生き方、自然とのつながりを感じる取り組みを通して、一人一人が生き生きと明るく笑顔で過ごせるスペース、ワークショップを提案。心と体と環境の調和をつなぐ虹の懸け橋をできれば、幸いです。