

自然から学ぶ、こちよい暮らし

ヨーガ、アーユルヴェーダ、自然農、パーマカルチャーを中心に、こころと身体のケア、マクロビオテック、ガンジーの糸紡ぎなどの実践を通してひとりひとりが豊かに生きる、平和でこちよい暮らしを体感してみませんか。

2016年4月～11月までの1泊2日または2泊3日の全7回 定員：16名
参加費：52,000円（7回分のワークショップ代金※宿泊費と食費別途）詳細は裏面をご覧ください。
会場：シャンティクティ Tel&Fax0261-62-0638 〒399-8602 長野県北安曇郡池田町会染 552-1



4/9-10 ヨーガ&アーユルヴェーダ 担当：白井朋子、ミヤモトタミコ
内からのアプローチのヨーガ、外からのアプローチのアーユルヴェーダ。こころと身体を整える命の智慧をインドの伝承医学から学びます。また自然界の恵み、野草を暮らしに生かす知恵もお伝えします。毎朝ヨーガプログラムもあります。

5/21-22 自然とつながる～自然農&パーマカルチャー
担当：白井健二、小田詩世
耕さず、草や虫を敵としない自然農、持続可能な農的暮らしのパーマカルチャー。ハーブの種まきや夏野菜の植え付けなど。毎回、自然農の畑で野菜作りを、畑の野菜を使ってアーユルヴェーダ cooking を学びながら、皆で料理を作ります。

6/18-19 病気にかからない為のセルフケア 講師：子松志乃子先生
ふたりヨーガ楽健法は、道具を使わず誰でも簡単に体を癒すことができます。温熱療法は、熱を加えることでさまざまな病気に効果があります。

ティク ナット ハン師の教えをもとに、本来の自分を取り戻し、日常を深く味わう瞑想を、またお寺では、坐禅と写経を通して、お釈迦さまの教えからココロを平和に保つ方法を体験します。



7/23-24
こころを整える
講師：島田啓介先生
協力：成就院

9/10-11 マクロビオテック理論と実践 講師：伊藤のり子先生
大自然の原理を陰陽と捉えた桜沢哲学。「すべては変化し続ける」「最高判断力をつける」その理論の原点に立ち返った本来のマクロビオティックを学びます。

10/8-10 ガンジーの糸紡ぎと草木染 講師：片山佳代子先生
本当の豊かさとは？自らの手で作り出すよるこびをガンジーの糸紡ぎや草木染めから体験します。アジアの民族楽器を使った音のワークショップや癒しのコンサートののお楽しみも。

11/19-20 世界を知る 講師：原 郁雄先生
私たちの生活が世界に影響を与え、与えられている事とは。小学校教諭である原先生から教育現場での実践を通して、世界の貧困問題と子供たちが関わる中で気づきから、自分の暮らしと繋がりが見えてきます。

