

the 4th  
seminar  
in azumino

# 自然に囲まれた安曇野でオーガニックな暮らしを体験しよう 古来から伝わる伝統的な知恵を学ぶ 「アーユルヴェーダ入門講座」

北アルプスの眺めと安曇野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、可能性をひきだしてみませんか？ 6月から始まった「アーユルヴェーダ入門」も3回目を迎えることができました。今回は、セルフマッサージからアートセラピー、ミュージックセラピーまで幅広く学びながら、「今、自分ができること」について考えてみたいと思います。振るってご参加ください!! 皆さまにお逢いできるのを楽しみにしております!

## ■日程

- 《1日目》10月6日(土) 13:00 JR大糸線「信濃松川駅」にて集合、送迎バスを出します。  
お車をご利用の方は、直接シャンティクティにお越し下さい。  
13:20 受付開始 オリエンテーション、自己紹介  
14:00 「アンチエイジング療法、若さを保つビューティー・ヨーガ」  
16:30 温泉タイム  
18:00 アーユルヴェディック・ビューティー・ディナー  
19:30 「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」  
21:30 フリータイム
- 《2日目》10月7日(日) 6:00 デトックス・ヨーガ  
7:30 TEA BREAK  
8:00 ポタリング  
9:00 「ダンス・セラピー」  
11:00 ランチ(お弁当)  
12:30 休憩  
13:30 「アーユルヴェーダ」総復習  
14:30 シェアリング  
15:30 終了 ※お帰りは、16時過ぎに信濃松川駅までお送りいたします。

## ■参加料金(1回分): ワークショップ代 15,000円(税込) 食事、宿泊費 6,000円(税込)

- ※食事代・宿泊費は、現地シャンティクティでお支払いください。
- ※ワークショップ代は銀行振込でお願いしております。詳細はお申込み時にお知らせいたします。
- 振込先 三井住友銀行 下高井戸支店 普通 3737937 月・姫株式会社

## ■最低催行人数 : 10名 定員 16名

- ※定員になり次第、募集を締め切らせていただく場合がございます。お早めにお申込みください。
- ※シャンティクティでの宿泊は、相部屋でお願いしております。

## ■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@tukihome-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)
6. 生年月日
7. 職業
8. この情報を知った媒体
9. 受講の動機

## ■宿泊場所 : 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/>

「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。