

# 大切な人を守る知恵

## セルフケア（家庭内治療）術を学ぶ

2011.5.27(金) 28(土) 29(日)

ゲストハウス シャンティクティにて

楽健法を中心に、温熱療法、ヨーガ、アーユルヴェーダなど、今必要なセルフケアをお伝えします。  
今だからこそ自分に出来ること…気づきから生まれる平和…そしてその知恵を分かち合いましょう！

楽健法とは…楽健法は二人ヨーガとも言われ、体を通して気づきを学び繋がることの大切さを学びます。筋肉をほぐし、身体にある重要なリンパを刺激することで体温を上げて循環をよくし、体を整えていきます。二人一組で行なう足で踏むマッサージです。この講座では基本からしっかりと学ぶことが出来ます。

温熱療法一三井式温熱療法

温熱器を使って、背骨や頸椎、仙骨、副腎、甲状腺といった部位に熱を入れることにより自律神経のバランスを整え、ホルモンの分泌、免疫力を高めていきます。

**講師：**子松志乃子（ねまつしのこ）

96年～楽健法の創始者、山内宥玄師より楽健法を学び中伝楽健法セラピストとなる。07年～温熱療法を学ぶ。楽健法と温熱療法を組み合わせることにより、さらに免疫力を上げる治療の可能性を追求。現在、楽健法で様々な治療をするセラピストであり、ヨーガインストラクター。東京在住  
里見まこ（さとみまこ）子松先生の楽健法上級者サランクラスに在籍、指導を受けている。現在は、さいたま市、戸田市、蕨市の教室でヨーガ、楽健法の指導をしている。

インド舞踊家、ヨーガインストラクター。さいたま市在住

タイムスケジュール（ ）内は単発参加での講座料金です。

27日（金）

14：00～オリエンテーション

14：30～温熱療法 理論と実践（2500円）

18：30～夕食◆アーユルヴェーダの食事です。

21：00～交流会

28日（土）

6：00～7：30 ヨーガ（1500円）

8：00～アーユルヴェーダ Cooking 理論と実習（2000円）

10：30～ランチ◆アースオープン料理。

12：00～15：00 楽健法①基礎編（2500円）

15：30～18：30 楽健法②応用編（2500円）

18：30～夕食◆アーユルヴェーダのお食事です。

21：30～リラクゼーション瞑想

29日（日）

6：00～9：30 成就院に移動、座禅、写経など（お茶つき 1500円）

10：00～ランチ◆アーユルヴェーダの食事です。

11：00～12：00 シェアリング

13：00～解散

**参加費：**ワークショップ参加費 21,000円（2泊3日のワークショップ、食事、宿泊代込み）

◆講座への単発参加やお食事も受け付けています。1講座 2000円～

**定員：**20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ティクティ 長野県北安曇郡池田町会染 552-1

Tel&Fax 0261-62-0638

■ 問い合わせ・申し込み/担当：ミヤモトタミコ お電話、Fax、e-mail にて5月20日までに  
お申込みください。全日参加または単発参加（講座名）をお知らせください。

Tel&Fax 0261-62-0256 e-mail tamichant@gmail.com

■ 主催：ワンアースプロジェクト★地球一つで暮らす、持続可能な生き方を提唱します

シャンティクティはみなさまに、自然との共生と心地よい生き方を提案していく、新しい形の「自然と繋がるコミュニティ」です。

■ 協力：シャンティクティ、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/>