

ハタ ヨガ 第2回 東金 畑田ヨガ合宿

～7月は『やさしい断食&畑ヨガ&手当て法&動禅整体』！～

田んぼや畑のエネルギー（プラナ）を感じながら母なる大地の声に耳を傾け、天地人一体の心地よい響きを味わってみませんか？ 沖ヨガの神髄である『生活ヨガ合宿』と『マクロビオティック農業のヨガ』という本合宿でしか味わえない貴重な『畑田ヨガ（畑田&ヨガのコラボレーション）』体験を、心を込めてご提供いたします。

畑田ヨガ = 沖ヨガ『生活ヨガ合宿』 + 『マクロビオティック農業ヨガ』 = 新しい生活ヨガ！

定員 8 名。少人数でじっくり体験できます！ ★ご家族、グループでのご参加も歓迎★

2014年7月12日（土）～13日（日）

12日 9時20分 JR 求名駅集合

13日 13時解散

宿泊研修：くつろぎサロン・くつろぎファーム

参加費：15,000円（1泊2日、講座料含む）

※未就学児無料、学生半額

※交通費、温泉代、別途実費ご負担願います



<お申し込み> くつろぎ工房へお電話いただくか、氏名・性別・年齢・ご住所・電話番号・参加人数をご記入のうえ下記メールアドレスへ。ご入金をもってお申し込み完了です。

TEL 090-9433-4022（もりやま）

Mail kutsurogi-pc@nifty.com

ゆうちょ銀行総合口座 10050-77547921

加入者名義：くつろぎ工房

<キャンセルポリシー>

1週間前まで無料、3日前30%、前日50%お支払いいただきます。

合宿主催 くつろぎ工房 <http://kutsurogi.ciao.jp/>

タイムテーブル ※このプログラムは天候等により若干の変更がございます

1日目

- 9:20 JR 求名駅集合
- 10:00 オリエンテーション
- 10:30 畑ヨガ
- 12:00 着替え&移動
- 12:30 散歩
- 13:30 休憩
- 14:00 畑ヨガ
- 16:00 東金観光
- 17:00 温泉
- 18:30 くつろぎサロンへ移動
- 19:00 動禅整体
- 20:30 手当て法
- 22:00 就寝



2日目

- 6:00 起床
- 6:30 海岸へ出発
- 7:00 呼吸法&浄化法
- 8:00 朝飯前畑ヨガ
- 9:30 くつろぎサロンへ移動
- 10:00 畑ヨガ
- 12:00 瞑想
- 12:45 明日につなげる会&記念撮影
- 13:00 解散



アクセス例（新宿から）



【持ち物】

田畑で使用できるタオル2~3本、水分用の水筒、汚れても良い服装・動きやすい服装・運動靴、長靴、寝間着、着替え、洗面用具など。

※体調と貴重品等の管理は各自で責任をもってお願いいたします。



【講師紹介】

森山幹麗（もりやまみきよし）

くつろぎ工房主宰、リマッキングスクール師範科修了、日本CI協会マクロビオティックヨガ主任講師、龍村ヨガ指導者コース修了、NPO 沖ヨガ協会会員、日本プレクシャディヤーナ協会役員、日本の農林水産地を守る会会長、千葉県東金市にて無農薬有機農業を実践しながら代々続く自然食品店の経営とマクロビオティックとヨガの普及活動を行う。

福元朗（ふくもとあきら）

福元朗ホリスティックヘルス研究所 所長、龍村ヨガ指導者コース修了、ホリスティックヘルスコンサルタント、龍村式指ヨガマスターインストラクター、龍村式眼ヨガセルフケアコンサルタント、動禅式療術師（動禅手当てびびき療法）、セロニン道場ヨガ指導。