

体内対話～ZEN呼吸法 & 継承米「氏郷」田植え体験合宿～心身が喜ぶ24時間

- 日時 2009/05/30(土)～31(日)13:00 JR会津若松駅集合 13:00同駅解散
- 場所 福島県会津若松市、喜多方市
- 宿泊 会津藩校 日新館 ※現地集合の方は13:30 日新館集合
- 主催 体内対話(株) 椎名由紀(体内対話～ZEN呼吸法講師) 協賛:(有)会津食のルネッサンス
- 料金 33,000円(宿泊・食費・諸経費込み 自由が丘・京都町家のレッスン生・卒業生は28,000円)
- 募集 15名(18歳以上の方 最小催行人数8名 募集人数に達しましたら締め切らせて頂きます。)



- 5/30(土)
 - ・オリエンテーション
 - ・江戸時代から伝わる呼吸法(体内対話～ZEN呼吸法)を白虎隊が文武両道の精神を学んだ日新館で体験
 - ・古来から日本の食を支えた蕎麦～御祭大使館蕎麦の坊店主 佐伯是祐氏より、食の大切さの講演と本物の手打ち蕎麦を打って頂く(夕食)
- 5/31(日)
 - ・朝の呼吸により心身の調子を観察、地の物を朝食に
 - ・喜多方の「氏郷」の田んぼで田植えの体験、米作りの講演を聞く
 - ・自分たちの植えた「氏郷」の塩むすびを昼食に。田んぼの土手で頂く(田んぼ→日新館経由で→13:00会津若松駅にて解散予定)

※ スケジュールは一部変更になる場合がございます。
※ 新田さんの田んぼはタニシやヒル等がいるため(良い土作りのため飼っています)、専用の田植え用長靴を事前に購入して頂きます。



- ◆ お申し込み・お問い合わせ info@zenkokyu.com
(件名を「呼吸田植え申し込み」とし、会社名、お名前、ご住所、年齢、mailアドレス、靴サイズをお書き添え下さい。)
- ◆ 体内対話～ZEN呼吸法 <http://www.zenkokyu.com/> 継承米「氏郷」 <http://www.keisyoumai.com>
- ◆ 協力: 株式会社 ライフバランスマネジメント