

皐月の特別企画 “さわやか”

五月のさわやかな季節、自然の恵みをいただきながら『やまと薬膳』で体のケアをした後、奈良の地で世界遺産に登録される豊かな自然と人々の信仰心織りなす最高のパワースポット・吉野山「桜本坊」にて、心身のお清めをいたしませんか。

◆スケジュール 2泊3日 2018年5月25日(金)～27日(日)

日程	時間	場所	プログラム内容
5/25 (金)	12:00 13:00 13:30～14:30 14:30～ 15:30 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00	初瀬「源氏物語」集合	昼食 (ウエルカム源氏物語) オリエンテーション スタッフ・参加者自己紹介 講座「月のリズムと女性の体のケア」 自由時間、お風呂・シャワーなど みんなで料理 夕食「皐月料理」 後片付け、寝具整備 自由時間 お手当「生姜シップ」 就寝
5/26 (土)	7:00 8:15 9:00～10:00 10:30～ 12:00～ 13:00～14:00 14:30～15:30 16:00～ 18:30～19:00 21:00 22:00	山野草の里 初瀬 吉野・桜本坊	朝の散歩 (長谷寺、与喜天満宮など) 朝食 (茶粥) ボデイワーク「美と健康に特化したセルフパケ」 指導：奈良 KAERU 整体院 梅田敬美先生 野草摘み 山野草の里 (桜井市) へ みんなで料理 昼食「やまと薬膳・野草料理」 野草茶作り ※持帰り用 吉野・桜本坊へ移動 ～吉野、桜本坊ヒーリングステイ～ 夕食「桜本坊・精進料理」 「光と香りの瞑想」 光と香りによって 五感に 癒しと力の気づきをいただきます 就寝
5/27 (日)	6:00 8:00～9:30 12:00 13:00頃	吉野・桜本坊	沐浴滝行、勤行 朝食 吉野山巡り 昼食「桜本坊・精進弁当」 終了、解散

◆場所のご案内

『源氏物語』	〒633-0112 奈良県桜井市初瀬 771
『山野草の里』	〒633-0102 奈良県桜井市三谷 528
『桜本坊』	〒639-3115 奈良県吉野郡吉野町吉野山 1269

- * 『源氏物語』は、やまと薬膳の会員の家で、それぞれが自分にあった食、生き方を探し、感性を共有する場所です。
- * 『山野草の里』は、自然の生態系を守る NPO 法人の運営する場所です。豊富な野草はもとより、四季折々の木々や花に囲まれて稲作、蕎麦作り、炭作りなどの体験もできます。
- * 『桜本坊』は、大海人皇子(天武天皇)が夢のお告げにより建立した、由緒ある修験道根本道場です。勤行・瞑想・法話・沐浴滝行・祈祷護摩 法要などが体験できます。

◆費用のご案内

- * 2泊3日の『さわやか』参加費用は税込み 55,000 円です。

オプション(下記)でプログラム追加される場合は別途費用が必要となります。

- * 桜本坊での特別祈祷護摩法要はご希望があれば団体で受けることができます。

1 座 30,000 円～ ※お一人の冥加料ではありません

- * プライベートコンサルテーションを希望される方は自由時間にお受けいたします。30分 4,000 円

◆お振込み先

- ・ゆうちょ銀行

記号 1 4 5 4 0 番号 1 2 7 0 3 4 1 材ニシキョウ

- ・他機関からお振込みの場合

(店名)四五八店 (店番) 4 5 8 (預金種目) 普通 (口座番号) 0 1 2 7 0 3 4 材ニシキョウ

- * 参加費はお申込みより 10 日以内にお振込みをお願いいたします
- * キャンセル 4 月末日までは(手数料 1, 0 0 0 円参加者負担) 全額返金、5/15 までは半額返金、5/15 以降は返金できませんのでご注意ください。

◆その他ご案内

- * 集合 5 月 25 日(金) 12 時に源氏物語へご集合ください。近鉄大阪線「長谷寺駅」下車
- * 解散 5 月 27 日(日) 13 時頃に現地解散予定です。
- * 持ちもの：水着(沐浴滝行用)、バスタオル(手当用)一枚、洗面用具、エプロン、三角巾、ハンドタオル、帽子、運動靴、その他各自必要な着替えなど
- * 沐浴滝行を希望しない場合はご相談ください。
体調が思わしくない場合はおすすめしませんが、とてもさわやかな体験になります。
沐浴滝行をされる方は下に水着を着用ください。白布の腰巻きバスタオルはご用意いたします。
- * 山野草の里での野草摘みには、歩きやすい運動靴、帽子などをご用意くださると良いです。
- * 天候の事情等でやむを得ずスケジュール変更する場合もございますのでご了承ください。

主催・企画：やまと薬膳

お問合せ・お申込み：やまと薬膳 TEL& FAX 0744-57-9038 email: info@yamatoyakuzen.com

※お申込みの際は①参加人数②お名前③ご住所④電話番号⑤メールアドレスをお知らせください。