

長月の特別企画 “月清く”

九月、暑さも少し和らぎ過ごしやすくなる季節、やまと薬膳『源氏物語』で体のケアをした後に吉野の『桜本坊』で心身のお清めいたしませんか。

◆スケジュール 2泊3日

日程	時間	場所	プログラム内容
9/8 (金)	11:00 11:30 12:00 13:15 13:45～ 15:45 16:45 18:00 19:30 20:00 21:00 21:30 頃	初瀬・源氏物語へ集合	受付、オリエンテーション スタッフ・参加者自己紹介 昼食（ウエルカム源氏物語） 講義「プチ断食と若返り」 休憩 初瀬・与喜天満宮 散歩と野草摘み 釜炒り野草茶作り ※お持帰り用 入浴、自由時間 みんなで夕食準備 夕食 後片付け、寝具整備 手当法のワーク（生姜湿布） 交流タイム 就寝
9/9 (土)	7:00 8:00 9:00 10:30～ 12:30 14:00 15:00～16:00 16:30～18:00 18:30～ 21:00 22:00 頃	吉野・桜本坊	長谷寺参り 朝食（茶粥） 講義「秋の養生とアレルギー対策」 みんなで昼食準備 昼食 シェアリング 美肌トリートメント 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」 長月～月下の瞑想～ 就寝
9/10 (日)	6:00 8:00～9:30 12:00 13:00	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」 感想記入、解散

◆場所のご案内

- 『源氏物語』 〒633-0112 奈良県桜井市初瀬 771
『やまと薬膳クッキングスタジオ』 〒633-0112 奈良県桜井市初瀬 1059 TEL0744-57-9038
『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。
- * 『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『月清く』 参加費用は税込み 48,000 円です。
オプション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

◆その他ご案内

- * 集合 9月8日(金) 11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 9月10日(日) 13時頃に現地解散予定です。
- * 移動は車になります。自家用車で来られる方は事前にお知らせ下さい。
- * 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、とてもさわやかな経験になります。
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。
- * 吉野山巡りは、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。
- * 天候等の事情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