

## 皐月の特別企画 “さわやか”

五月のさわやかな季節、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、心身のお清めをした後、自然の恵みをいただきながら『やまと薬膳』で食の学びと体のケアをする体験型ステイです。

### ◆スケジュール 2泊3日 2019年5月17日(金)～19日(日)

| 日程       | 時間  | 場所                                | プログラム内容  |
|----------|---|-----------------------------------|--|
| 5/17 (金) | 14:00<br>14:15<br>15:15～<br>16:45～<br>18:30<br>21:00<br>22:00   | 吉野「桜本坊」集合                         | ～桜本坊ヒーリングステイ～<br>桜本坊案内<br>オリエンテーション<br>体調チェック表・問診票記入<br>スタッフ・参加者自己紹介<br><b>歩禅：吉野山散策（約1.5時間）</b><br>自由時間、お風呂・シャワーなど<br>夕食「桜本坊・精進料理」<br><b>「光と香りの瞑想」</b> <small>*光と香りによって<br/>五感に癒しと力の気づきをいただきます</small><br>就寝   |
| 5/18 (土) | 6:00<br>8:00～<br>9:00<br>10:00<br>12:00<br>13:00頃<br>13:00～14:30<br>14:30～15:30<br>16:00頃～<br>18:30<br>20:00<br>21:00<br>22:00頃 | 吉野・桜本坊<br><br><br><br><br>初瀬・源氏物語 | <b>沐浴滝行、勤行</b><br>朝食<br><b>「ダルマ（真理）からのメッセージ」</b><br><small>*いま自分に必要なメッセージを受け取ってください</small><br>桜本坊出発、初瀬へ移動<br><b>初瀬への道中に摘み草（宇陀・向洲の里予定）</b><br>昼食「桜本坊・精進弁当」<br>初瀬到着 ～やまと薬膳メディスナルステイ～<br>楽楽市、街道散策など自由時間<br>野草茶づくり ※持ち帰り用<br><b>みんなで料理</b><br>夕食「やまと薬膳・皐月料理」<br>後片付け、寝具整備、自由時間<br><b>お手当「生姜シップなど」</b><br>就寝 |
| 5/19 (日) | 7:00<br>8:00頃<br>9:00～10:00<br>10:15～<br>11:15～<br>12:15～<br>13:15～<br>14:00頃   | 初瀬・源氏物語                           | 朝の散歩（長谷寺、与喜天満宮など）<br>朝食（茶粥）<br><b>講座「女性の未病対策」</b><br><b>足湯、美肌ケア</b><br>昼食準備<br>昼食<br>まとめ、感想<br>終了、解散   |

## ◆場所のご案内

『桜本坊』 〒639-3115 奈良県吉野郡吉野町吉野山 1269

『やまと薬膳・源氏物語』 〒633-0112 奈良県桜井市初瀬 771

\*『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。

\*『やまと薬膳・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。

## ◆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 (振込先の詳細はお申込みいただきました折にご案内いたします)

・ゆうちょ銀行 記号××××× 番号〇〇〇〇〇〇〇 名義 \* \* \* \* \*

・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) ××××× \* \* \* \* \*

\*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1,000円参加者負担)全額返金、5/10までは半額返金、5/10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17日(金)14時に桜本坊へご集合ください。

近鉄「吉野駅」下車後ケーブル・ケーブルバス乗車 ※タクシー利用の場合は「吉野神宮駅」下車

詳しいアクセス方法は桜本坊HP <http://www.sakuramotobou.or.jp/>にてご確認ください。

\*解散 5月19日(日)14時頃に解散予定です。

\*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をご用意いたします。

\*歩禅、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お名前②参加人数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。