

大自然の波動に包まれ
本来の生き方に気づき、自然治癒力を高める
2泊3日の養生プログラム

気づきのトークセッション

心が病む。身体が病む。病は
『あなた本来の生き方から離れている』
という心身からのメッセージ。
健康や生き方について語り合い
自分自身のあり方を見つめなおします。



生命力を養う 生体自然療法

人が本来生きる場である大自然の波動
澄んだ空気を身体中に取り込み
気・血・水の巡り 自律神経を整えます。

- 運動療法
- 呼吸法
- 瞑想法
- 山道ウォーキング

いのちをいただく 自然食

朝・夕の1日2食。
食材の『生きる力』をいただく。
健康に育った生命力溢れる野菜を
皆で調理していただきながら
食のあり方について話し合います。



セラピーを学ぶ 癒し合う

心身のエネルギーを整え
脳ストレスを緩和するセラピーを学び
お互いに癒し合います。

- ハンドヒーリング
- 足操術
- 全身神経リラクゼーション法

体調に不安のある方は事前にご相談ください。