

2016年5月14日(土)~15日(日)

参加費 18,500円

いのちの料理教室

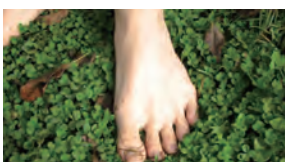
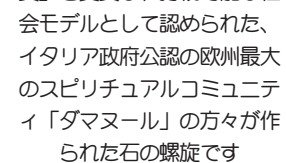
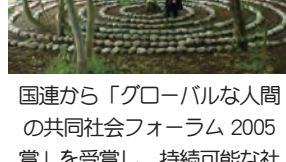
いのちの森3万7千坪の中に12棟の建物と5町歩の自然農園が隣接しております



料理長 鷺尾智恵子



現代の「食」の問題に関して、多くの人に、関心を持って頂きたいという思いから、いのちの森でお料理教室が始まります。無農薬のお野菜を育てている光の水自然農園での新鮮な採りたてのお野菜でお料理をします。また、「食」に関して世界の実態を映像で学んで頂き、未来の地球にとって、本当に大切な「食」とは何かを、共に考えていきましょう。



ホビ族の方が作られたストーンサークルです。全世界に12ヶ所ある内の一箇所。聖なるパリアがはられています。



手作りの健康的なお菓子アトピーの方も召し上がれる食材を使用しています。



朝露を浴びたエネルギーの高いお野菜のもぎとり土に触れ、大地を感じます。生命エネルギーが向上します。



癒しの空間、白樺林で行なう樹林気功天と地の気を感じます



1日の終わりに、大切な時間を・・・呼吸を深くしづれない心を育てます



共催・いのちの森文化プロジェクト 公益財団法人いのちの森文化財団/「水輪の会」
有限会社グリーンオアシス/農業生産法人榎水輪ナチュラルファーム/いのちの森クリニック
会場 信州飯綱高原 いのちの森心と体といのちの森センター「水輪」

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198

TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736

e-mail: suirin@suirin.com URL http://suirin.com



いのちの料理教室スケジュール (変更する場合があります)

- 1日目 13:00 チェックイン・オリエンテーション 14:00 料理教室①
18:00 夕食 19:00 食器片付け研修 20:00 入浴 21:00 食のビデオ上映
- 2日目 7:00 野菜もぎとり収穫 8:00 料理教室② 10:00 朝食 11:00 片付け研修
12:00 Q & A ティータイム 13:00 解散
- *前泊・延泊の希望の方は、このほか、座禅、気功、セラピータイムなどが入ります。
ご希望の方はお申し込み下さい。



1,728円(税込) PHP研究所

「このたびは」野菜のレシピ
津津良一監修 塩澤研一著



光の水自然農園のエネルギーあふれるお野菜たち

朝一番で収穫したお野菜はみずみずしく、とても生き生きしており新鮮です!! 今日、スーパーに出回るお野菜は規格的で、見た目を重視したものばかりです。本当に安全・安心な食とは何なのか、一緒に考えてみませんか? いのちの喜ぶ本当のエネルギーに満ちたお野菜をぜひ一緒に調理し、いのちの大切さを共に学びあいましょう!!

ファーストフードが蔓延している都会の食生活と離れ、心身のリフレッシュをし、都会では味わえないおいしい空気、そして、夜の呼吸法で自分の気を流しましょう。良い食生活、良い習慣は生命エネルギーを高めます。

皆様のお越しをお待ちいたしております。

いのちの森水輪 総料理長 塩澤研一から一言
鳥の声を聴きながら、緑の中でいただくお食事は
心身にとって、最高の養生
皆様ぜひおいで下さい



隣接する5町歩の畑 ひのきの香りいっぱい



白樺林のバラソル



清潔第一のお部屋



飯綱山とそば畑



多目的スペース

参加要項 ● 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター いのちの森「水輪」

- とき 第1回 5月14日(土)~15日(日)
- 参加費 ①泊2日 18,500円(税込)(宿泊費、夕朝食代、指導料、材料費含む)
②前泊・延泊をご希望の方はご予約下さい。1泊: 13,500円
③乗合タクシーのご希望の方は、4人以上1人あたり片道1,200円 帰1,200円
長野駅東口12:00発。要事前予約。乗車人数により差額を当日精算。
④個室希望の方は、要事前予約(4,000~6,500円)。
- お申込 下記の「申し込み書」でFAXまたは郵送またはE-mailにて心と体といのちのセンター「水輪」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込ください。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。(申込受付後詳細資料送付)
- ◎みずほ銀行 長野支店 (普)1620273 水輪の会 塩澤早穂 総理 (すいりんのかい しおざわさおり)
- ◎ゆうちょ銀行 (口座番号)00550-0-6511 水輪の会
*尚、キャンセルの場合は、参加費は返金致しませんので、ご了承下さいませ。(代理参加は可能です)
*洗面用具、タオル、パジャマは各自持参。部屋は男女別の相部屋。
*会場をカーナビで検索するには、水輪(026-239-2630)
*会場は全館禁煙です。
◎詳細はお問い合わせ下さい。スケジュールは変更する場合があります。

会場:いのちの森 水輪について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されことなく大自然のせいぞろいした空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。

2016年「いのちの料理教室」申し込み書 申込日 月 日 TEL 026-239-0010
*該当項目に○をご記入ください FAX 026-239-0011

氏名 _____ 男 女 _____ 年齢 _____ ご職業 _____ 携帯電話 _____

住所 〒 _____ e-mail _____ TEL _____ FAX _____

1泊 13,500円 1,200円、1,200円 当日精算 4,000円~6,500円
②(前泊・延泊) ③乗合タクシー(行・帰) ④個室予約(希望・不要)

振込先(〒・銀行) _____ 振込日 月 日(振込済み・振込予定)

振込総合計 ①(18,500円)+②(泊×13,500円)+③(行1,200円、帰1,200円) = _____ 円

◎お申し込みのきっかけ ちらし 紹介:紹介者() インターネット 本()