

森林セラピー&ヨガ

～五感を刺激しながら、心と身体をリセットしよう～

7月2日(土)の予定

10:00～ 智頭駅集合
10:30～ 森林セラピー
16:00～17:30 ももんがの湯
18:00～19:00 夕食
19:30～21:00 セミナー
21:00～22:00 リラックスヨガ
22:15～ 就寝

7月3日(日)の予定

6:00～7:00 朝ヨガ
7:15～8:45 朝食
9:30～11:00 セミナー
11:00～11:30 解散

*お車でお越しの方も10:00までに
智頭駅に集合をお願いします。



森林セラピー



芦津狭での森林セラピーでは、木の香り、鳥の鳴き声、川のせせらぎ、森林の間を吹き抜ける風に触れて、五感をいっぱい刺激しましょう。医学的に裏付けされた森林浴のメニューを味わってください。鳥取県初の森林セラピー基地。

朝ヨガ・リラックスヨガ



リラックスヨガは、自分に向き合いながらゆったりとヨガのポーズを楽しみましょう!呼吸が深まり心地よい睡眠を誘導します。翌朝は、ヨガの太陽礼拝で1日のスタートです。全身の血行が促進されリフレッシュしましょう!

お食事



夕食は自家製野菜と近くで取れる山菜を使ったオール手作りのお料理をバイキング形式で朝ごはんは、地元のパン工房「アイ」さんが、出来立てほやほやの天然酵母で作ったパンを届けてくれます。梅本企画事業チームの鬼梅カフェもお楽しみに♡

- 開催日：2016年7月2日(土)・3日(日)
- 参加費(税込)：23,220円 1泊2食付(交通費は別途各自でご負担ください)
- 定員：20名(先着順/最小遂行人数に満たない場合は中止する場合があります)
- 担当講師：尾陰 由美子(当協会会長)
梅本 道代(当協会企画事業チーム)
橘 千鶴(当協会理事・ヨーガ療法士)
- 会場：芦津狭森林セラピーロード・山郷小学校
- 注意事項：当日、地震・台風など天変地異で開催が困難な場合は中止致します。

1日目 からだほぐし&フットマッサージ

小さなボールを使って、腰から背中にかけて全身のほぐし体操を行います。
さらにオイルを使って、足のリンパの流れを促進し、むくみを解消します。

2日目 腰痛改善&脳活体操(3軽エクササイズ®&シナプソロジー®)

朝一番の目覚めに、脳活シナプソロジー®を体験。できそうでできないことを楽しむ、自然と笑顔が溢れて元気いっぱいになります。脳が目覚めたら、ボールを使った腰痛改善体操。腰がスッキリ、背筋がシャンと伸びます。腰痛予防の正しい身体の使い方も学んでみましょう!

<電話申込の場合>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守電話での受付は致しかねます
協会事務局：072-253-1757（月～金曜 10:00～16:00）
- (2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1757) をお送り下さい
- (3) 参加費をお振り込み下さい ※申込受付から2週間以内

<メール申込の場合>

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面、又は、QRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
- (2) 確認メールの返信をお送りします※申込完了は返信メールが届いてからとなります
- (3) 参加費をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



●振込先：ゆうちょ銀行 【記号】14160 【番号】50048711

特定非営利活動法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

※ゆうちょ銀行以外から振り込みされる場合、次の内容をご指定ください。

【店名】四一八(読み:ヨンイチハチ) 【店番】418 【預金種目】普通預金

【講座番号】5004871 特定非営利活動法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

FAX番号⇒072-253-1757まで!

森林セラピー&ヨガin智頭町 参加申込書

申込日 年 月 日

(2016年7月2日・3日:鳥取県)

[フリガナ]	[性別] (男・女)
[氏名]	[生年月日] 西暦で入力下さい 年 月 日 (満 歳)
[住所] 〒 -	
[連絡先] (自宅)	(携帯)
(FAX)	(MAIL)
既往症(例:腰痛、膝痛、高血圧など)	ヨガ歴(年)

- ①振り込まれた参加費は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。
- ②天変地異、または、官公署の命令などによりで開催が不可能となった場合は、全額返金致します。

お振込日	年 月 日
振込銀行	銀行 支店
参加費(税込)	23,220円