

富士山の麓で本質に触れる

ヨガと食のリトリート

① 2018/10/24(水)～10/25(木)

② 2018/10/27(土)～10/28(日)

テーマは『ヨガと食』

自然を感じながらのヨガプラクティス、

参加型のマクロビ料理教室、

豊かな畑での農業体験、

そして、いのちの源である種のお話。

その道のスペシャリストである講師が、

それぞれの本質をお伝えしていきます。

農業

なごみ農園オーナー
講師：宮田雅和

富士山の麓、自然農法で気のある野菜を育てるなごみ農園オーナー。



マクロビ料理

MOMINOKI HOUSEオーナー
講師：山田英知郎

原宿で42年続く自然農法の野菜を使ったレストラン MOMINOKI HOUSEオーナー。(10/24.25の料理教室講師)



たね

富士山麓有機農家シードバンク代表
講師：鈴木一正

固定種、在来種、自家採種のたねを守り、増やし、共有して、たねから自給可能=自立可能な地域づくりを目指している。



ヨガ 講師：井上敦子

『日常にヨガを』をコンセプトに、都内・千葉県内のスタジオを中心に活動しているフリーインストラクター。



プロデューサー ヨガスタジオPRANA/こだま農園代表 岩野雄介

20年以上健康に携わる仕事をし、現在は健康の根本である食を極める為に、料理・農業を行っている。(10/27.28の料理担当)



- ・ 日程 ・
 - ① 2018/10/24(水)～10/25(木)
 - ② 2018/10/27(土)～10/28(日)

※参加日程、①または②のどちらかをお選びください。
※現地集合、現地解散ですが、お申込みの方には最適な交通手段のご案内を致します。
スケジュール詳細は参加者のみにお知らせ致します。(雨天時スケジュール変更あり。)

- ・ 宿泊 ・ **富士休暇村コテージ** (1コテージ最大6名様が宿泊可能です。)

【住所】静岡県富士宮市佐折634 【URL】<https://www.qkamura.or.jp/fuji/cottage/>
※一人部屋をご希望の方には、隣接しているホテルをご案内致します。(別途料金がかかります。)

- ・ 代金 ・ **¥32,000** (1泊2日宿泊代・食事代・各講座代 込)

※往復交通費・お土産代は代金に含まれていません。

お申込み・お問い合わせ先

yogameve@gmail.com 井上敦子までメール。表題に【富士リトリート参加希望】とご記入の上、下記の内容を送信ください。

1.氏名 2.電話番号 3.住所 4.メールアドレス 5.食のアレルギーや特記事項があれば。追って振込先などをご案内致します。お申込み締め切り日:10/8(月)

◆キャンセルポリシー◆ 日程2週間前から5日前まで→60% 5日前から→100%