

ZEN呼吸法で心と身体を調べよう！オーガニックコットン収穫と稲刈り合宿

江戸時代から伝わる、不調を克服する人続出の話題の呼吸法、ZEN呼吸法をご存知ですか？

予約がとれない講座として有名なZEN呼吸法講座が、今秋いわきのオーガニックコットン摘み取りと無農薬無化学肥料米氏郷の稲刈りとドッキングして、リボーンのエコツアーに登場です！

やったことがありますか？コットンボールといわれるかわいい綿の実がはじけて、それをやさしく摘む作業を・・・

やったことがありますか？黄金色に染まった田園で、頭を垂れた稲をサクサクとリズムカルに刈り取る作業を・・・

前回、大好評だった古民家レストラン独鈷の夕食も秋の味覚が加わっているはず。会津藩校日新館の弓道場でのZEN呼吸や、静寂の中での宿泊は雑務と喧騒に疲れた私達を癒してくれることでしょう。

2日間の移動はバイオ燃料を100%使用した大型バスを利用しますので、環境に優しい（カーボンオフセット）旅をするだけではなく、化石燃料を燃焼させた排気ガスの臭いを気にすることはありません。多くの方が自然エネルギーの素朴な原料の臭いに好感を持っています。

さあ、健康の秋、食欲の秋、そして再生の秋に挑戦してみませんか！！

■旅行期間：2014年10月18日(土)～19日(日) 2日間 ■活動場所：福島県いわき市、会津若松市、喜多方市

	日程	時間	行程
1	10/18 (土)	7:15 7:30 10:30 15:30 15:45 18:30 20:30 22:30	受付開始（JR新宿駅西口 工学院前） 出発（途中1度トイレ休憩と着替え） 福島県いわき市でオーガニックコットンプロジェクトのお手伝いと昼食（～13:30頃） 会津若松市日新館到着／チェックイン ZEN呼吸法体験講座 夕食交流会 休憩（入浴など） 消灯・就寝 ＜会津藩校 日新館 泊＞ □ 昼夕
2	10/19 (日)	7:00 8:00 9:30 10:00 13:30 13:45 19:00	朝の呼吸 デトックス朝食 喜多方市の新田さんの水田に移動 新田さんの講話と稲刈り体験と昼食（～13:00頃） 日新館へ到着、着替え 日新館出発（途中2度トイレ休憩） 新宿駅西口到着解散予定 朝昼 □

※上記行程は、活動先の状況や天候、交通状況などの事由により変更となる場合があります。予めご了承ください。

■旅行代金：28,000円（新宿集合・解散）※現地集合で参加をご希望の方はご相談ください。

※旅行代金に含まれるもの：宿泊代(男女別で4～6名の相部屋)。体験、食事など日程表記載の内容。新宿往復、現地移動の貸切バス代など

■食事条件：朝1、昼2、夕1回付き

■募集人員：35名(最少催行人員 25名) ※定員になり次第、締切とさせていただきます。

■企画主催：体内対話株式会社、NPO法人エコツアーリズム・ネットワーク・ジャパン

■協力：古民家レストラン独鈷、NPO法人ザ・ピープル

ZEN呼吸法を会津藩校 日新館で体験！

多くの雑誌で特集され注目されている「ZEN呼吸法」、江戸時代から伝わる意識的な腹式呼吸+体内のイメージで、心身の力を抜き内側から調べていきます。「誰かが治す」から「自分でととのえる」時代に。自律神経のバランスを自ら調べ、メンタルを強くする効果等も実証されています。頭痛、肩こり、便秘、冷え、だるさ、花粉症などの解消、代謝+平熱アップによるダイエット効果も。肌もつやつやに。今もしている、一生続ける呼吸を変えることは、体の根本、息方を変えていくことなのです。

呼吸アドバイザーの椎名由紀さんが同行！

<プロフィール> 1975年生まれ、呼吸アドバイザー、体内対話株式会社代表、早稲田大学第一文学部哲学科卒業。第40代ミス東京第1位。15年の長きにわたる心身の不調を、書画でも名高い江戸中期の禅僧「白隠」の呼吸法で克服し、「ZEN呼吸法」としてメソッド化。一般向けのレッスン他、企業・団体からの講演、講座も行う。著書に「若返り美人呼吸～がんばらないZEN呼吸法で別人のように若返る！」（KKベストセラーズ）、「呼吸美メソッド」（双葉社/重版第4刷）他。ZEN呼吸法 web:<http://www.zenkokyu.com>

●旅行事務局（ツアーに関する全てのお問合せ先）●

有限会社リボーン<エコツアーリズム・ネットワーク>

東京都知事登録旅行業第2-4850号 (社) 全国旅行業協会会員

TEL : 03-5363-9216 FAX : 03-5363-9218

〒160-0022 東京都新宿区新宿2-2-1ビューシティ新宿御苑1203

E-mail : kiaora@reborn-japan.com URL : <http://reborn-japan.com>