

福島を元気に 私たちも元気に

不調時代、福島の田園風景、おいしい水や酒、米、人の温かさに支えられ気づけば14年通ってました。今、福島のために何かしたいという人がいます。しかし何をすればよいのか具体的に分からない、そんな方々にお誘いです。1年に1日しかできない田植えを通して半年間その生長を都会で思い、福島の米を食べ続ける、そんな支援はいかがでしょうか。同時に自分で出来る心と身体のケアを身につけ、持続的な支援ができる真の健康を手にしませんか？

椎名 由紀



日時：2011/5/28(土)～29(日)
場所：福島県会津若松市・喜多方市
(集合・解散 新宿駅西口)

旅行代金：35,000円(現地集合：30,000円)

※1泊3食付、受講料、体験料、
新宿発着天ぷらバス代、保険代含む

食事：朝1回、昼1回、夜1回

定員：40名(最少催行人員：25名)

申込締切：定員になり次第終了。

【1日目】-----

8:00 JR 新宿駅西口 集合・出発
13:30 会津藩校日新館 到着
15:00 ZEN呼吸法研修(体験講座)
心身の緊張をほどくリラクソスの呼吸と正しい姿勢の学習
18:00 夕食
20:30 エコツアーリズムの講座、座談会(日本のあり方・生き方)
23:00 消灯、就寝

【2日目】-----

7:00 ZEN呼吸法 朝の呼吸
8:00 朝食
9:00 喜多方市の水田へ移動
9:30 会津継承米「氏郷」水田にて新田義則氏講話と田植え研修
12:00 昼食、氏郷で炊いたおむすびを田んぼを見ながら
13:00 日新館へ移動、荷物をピックアップ後、帰路
18:00 JR 新宿駅西口にて解散

■ 吉岐 健一郎

有限会社リポーン<エコツアーリズム・ネットワーク>代表取締役プロデューサー。2005年ドイツツアー企画準グランプリ、2007年環境省エコツアーリズム大賞特別賞、2010年同優秀賞など受賞。限りある資源(自然・文化)を守りながらの持続可能なビジネスを目指している。エコツアーリズムプロデューサーとして執筆や講演活動中。NPO法人エコツアーリズム・ネットワーク・ジャパン代表理事、武蔵野大学環境学部非常勤講師。
<http://blog.goo.ne.jp/ecotour/>



■ 椎名 由紀

呼吸アドバイザー。タレント。体内対話株式会社代表取締役。早稲田大学第一文学部哲学科卒業。第40代ミス東京1位。長年の心身の不調を江戸時代の禅の呼吸法で克服し、「ZEN呼吸法」としてメソッド化。押切もえ、大神いずみ、早稲田大学レスリング部員らの指導も行う。これまでニフティ、ローム、三菱重工、日本柔道整復接骨医学会など、企業・団体の講演、講座も多数手がけている。長年ラジオパーソナリティとして活動してきた経験を生かし、アナウンスや来日韓流スターイベントのMCなどもつとめる。現在は一般向けレッスンも開催中。
<http://www.zenkokyu.com>



多くの雑誌で特集され、注目を受けている「ZEN呼吸法」を体験！



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、心身を自ら調えるZEN呼吸法。現代人が弱っているセロトニン神経を鍛え、自律神経のバランスを調え、メンタルを強くする効果等が実証されています。頭痛、肩こり、便秘、冷え、花粉症などの改善、ダイエット効果も。体の内側から変えていきます。

自分の不調は自ら根本から克服するという考えは禅の世界にある三調の教えに基づくもの。「調身 調息 調心」を三調と言い、まずは姿勢を調え次に呼吸を調えると自ずと心が調うとされ、これにより悟りの境地に至ると伝えられています。

有名高級鮎 銀座久兵衛でも使われる特別栽培米「氏郷」の田植えを体験！



私たちは、コンクリートの中にいるだけでストレスを感じています。自然の中では無意識のうちに余計な力が抜けてリラックスし、速くて浅い呼吸がゆっくり。人間が自然と共に生きてきた自然物であることに気づきましょう。

会津継承米「氏郷」は、『お米日本一コンテスト in しずおか 2008』で優秀賞を受賞し、有名高級鮎 銀座久兵衛でも使われるお米になりました。その生産者である新田義則さんの無農薬無化学肥料の田んぼで体験させていただきます。会津継承米氏郷は、土作りを大切に、安心、安全、かつ高品質なお米を実現させたお米です。

NHKドラマ「坂の上の雲」の撮影でも使用された 会津藩校「日新館」に宿泊！



享和 3(1803)年、総合学舎「日新館」が鶴ヶ城の西側に隣接して建てられました。会津藩士でも花色紐組（羽織の紐の色で階級が分かる）以上の上級藩士の子弟の学舎で、飯盛山で自刃した白虎隊士もこの「日新館」に通っていました。約 8000 坪の敷地に武道場や 1500 坪の校舎、天文台・開版方（印刷所）・文庫（図書館）・水練水馬池や日本初のプールまで備えられた「日新館」は、規模と教育内容の高さで日本屈指の藩校だったと伝わっています。

現在の建物は、1987年に完全復元されたもので、博物館、映画撮影所などを兼ね備えており、歴史ドラマの撮影などにも利用されています。

エコツーリズムを学ぶ！



バスの車中では、スライドを交えながら、国内外のエコツーリズム最新情報をご紹介します。「エコツアーの価値は、その土地で実際に暮らしている人々と同じ目線で過ごせることにある」

ということを感じることで、自然や地域環境に配慮したサステナブルな新しいたびの形を学びましょう。

移動は、廃食油を精製した油、BDF（バイオ・ディーゼル・フューエル）を燃料として走る「通称：天ぷらバス」で、大気中のCO2±0の完全エコツアー！

◆ お問い合わせ・お申込み先 ◆

有限会社 **リボーン** <エコツーリズム・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
URL: <http://reborn-japan.com>
E mail: eco-tourism@reborn-japan.com

〒160-0022 東京都新宿区新宿 2-2-1 ビューシティ新宿御苑 1203
総合旅行業務取扱管理者： 壺岐健一郎 担当： 壺岐まゆ子

ZEN呼吸法 田植合宿 参加申込書

フリガナ		どちらかお選び下さい	性別	年齢	参加人数
氏名		<input type="checkbox"/> バス利用 <input type="checkbox"/> 現地集合			
連絡先	〒 -				
連絡先	TEL	FAX	携帯		
E-Mail					
備考欄	(同行者がいらっしゃる場合は、お名前・ご年齢をご記入下さい。)				
何でお知りになりましたか?	<input type="checkbox"/> ZEN呼吸法	<input type="checkbox"/> リボーン	<input type="checkbox"/> 雑誌 ()	<input type="checkbox"/> その他 ()	