

P PROGRAM

各回詳細はホームページで随時ご案内します。
http://satoyama-sha.com

学ぶ

「養生ことはじめ」+午前のアクティビティ+午後のアクティビティ+「1日のふりかえり」で構成される「学ぶ」プログラム。
各アクティビティの前後に心拍数や血圧を測り、最後にしっかりデータを分析することで、自分の身体の状態と、それぞれのアクティビティが身体にどのような影響を与えたかを客観的に知ることができます。
(※ご都合に合わせて午前のみ・午後のみ参加も可能です。)

毎月第4 or 第3土曜日に開催します!

	9時	10時	20分	12時	13時	15時	30分	16時	17時
8月27日(土)	おきがる鍼灸・五右衛門ぶろ・薪サウナ※終日	養生ことはじめ	エナジーアップ!里山クッキング①元気農家の夏の食卓	からだづくり講座①からだを知る	質問・交流タイム	おきがる鍼灸・五右衛門ぶろ・薪サウナ※終日			
9月24日(土)			秋の森林ヨガ	森林セラピー①気候療法と苔玉づくり					
10月29日(土)			エナジーアップ!里山クッキング② 美味が生まれる庖丁のお手入れ法	からだづくり講座②からだをゆるめる					
11月26日(土)	開場受付	養生ことはじめ	からだづくり講座③ 冬に向けて学ぶストレッチ	森林セラピー②気候療法と紅葉の押葉アート	1日のふりかえり				
12月17日(土)			からだづくり講座④からだを暖める	わくわく伝統文化①門松づくりと竹あそび					
1月28日(土)			冬の森林ヨガ	わくわく伝統文化②味噌づくりと発酵食品の話					
2月25日(土)			エナジーアップ!里山クッキング③猟師といただくジビエ	からだづくり講座⑤体を整える					
3月18日(土)			春の森林ヨガ	わくわく伝統文化③春を呼ぶ和太鼓演奏					
	午前のアクティビティ				午後のアクティビティ				

養生ことはじめ

健康とは、健康になるために必要なことは?
その基本の心構えを各回、1日のはじめに優しく教えてもらう20分。
参加費無料 講師: 伊藤和憲先生

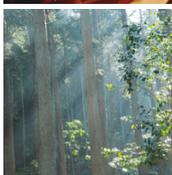
飛び入りでもご参加できます!
お気軽にお立ち寄りください。

からだづくり講座

東洋医学の考え方と最新の研究にもとづき、身体についてや不調のサイン、季節ごとに必要な身体のチューニング方法を東洋医学の知識を交えて学んでいただきます。
講師: 伊藤和憲先生 参加費 1000円 定員10名

エナジーアップ!里山クッキング

美味しい水と豊かな土地に育まれた美山の旬の食材で、身体が喜ぶ料理を講師と一緒につくります。五感をフルに働かせてつくる里山ならではの料理は健康につながる学びにあふれています。
参加費 2500円(食材込) 定員10名
講師:
①②③ 島女子会 田畑の世話も家事も仕事も日々バワフルにこなす地元の女性たち。安心安全の野菜と米で食料自給率ほぼ100%!
② 廣瀬康二氏 食道具 竹上代表。庖丁コーディネーター・庖丁調整士。京都の庖丁店に16年勤務後、独立。庖丁の切れ味で料理の味を変えることを推進し、食の素材を生かす料理庖丁を提唱している。
③ 細見花子氏 美山を拠点にわな猟を行う新米猟師。鹿肉をこよなく愛し猟師としての成長に励む、笑顔が魅力の若手。



感性で楽しむ 森林セラピー

清涼な空気の中で身体を動かしながら、植物を採取しアートも楽しむ、森林の環境をフルに身体と心に響かせるセラピープログラム。
参加費 1500円 定員10名

季節の森林ヨガ

里山の森にかこまれて、心地よさ満点の屋外ヨガをしませんか。毎日の暮らしに応用できるヨガの基本を学びながら、心も身体もすっきりとフレッシュしましょう。
参加費 1500円 定員10名 持ち物: ヨガマット
講師: 齋藤純子氏 インターナショナルヨガアライアンスの認定ヨガ講師。育児のかたわら地元美山で手がけるレッスンは、とてもわかりやすく大好評。



わくわく 伝統文化体験

道具づくりに欠かせない竹、大豆と発酵技術の結晶・味噌、まつりに響く太鼓の音。古来より変わらない、季節により移り替わる自然と私たちの身体との関わりを、さまざまな伝統文化を通してじっくり体感してみませんか。
参加費 1500円(材料費込①②) 定員10名
講師: ① 地元門松づくりボランティアのみなさん
② 下吉田みそ加工グループ「安心安全な食べ物を」と地元の人々が集まり、国産大豆と美山産米麹で28年間味噌づくりを続けています。
③ 平浩之氏 美山町在住の和太鼓打ち。京都を拠点に国内外で演奏活動を行う Taiko Drum Rock Band「BATH·HOLIC」メンバー。他ユニットでの活動、他分野のアーティスト作品への参加、学校や太鼓チームへの太鼓指導もを行っている。

監修

伊藤和憲 先生

鍼灸学博士、所属学会・全日本鍼灸学会理事、明治国際医療大学鍼灸学部臨床鍼灸学講座教授、明治国際医療大学京都桂川鍼灸院 mythos361 院長、大阪大学医学部統合医療講座特任研究員。痛みやセルフケアの専門でもあり、各種新聞・雑誌でのコラム掲載をはじめ、「はじめてのトリガーポイント鍼治療」(医道の日本社)など著書も多数。森の湯治場では、プログラム全体の監修のほか、講師として毎回お越しいただきます。



癒す

しっかり「学ぶ」ために必要な身体のコンディションを整えるための「癒す」プログラムを並行して開催します。

おきがる鍼灸 1回 1000円~
鍼灸師さんによる治療を自然の中で受けられます。

セルフ灸体験 1回 500円~
箱灸やピワの葉灸などのセルフ灸を手軽に体験できます。

五右衛門ぶろ・薪サウナ体験 30分1000円(貸切)
肩と腰を効果的に温める伝統的な五右衛門ぶろと、柔らかい熱が特徴の薪サウナを、屋外水風呂つきの貸切でご利用いただけます。

時間: 9:00~17:00
※完全予約制です。



里山養生ランチ ¥600
ワークショップ当日限定!
旬の地元素材を使ったランチをご用意します。
(里山クッキングのある8月・10月・2月以外ののみ。)