

明治国際医療大学  
鍼灸科と連携！

# 森の鍼灸院

毎週土曜日 10時～16時、土壁と木造の民家カフェの一室でリラックスして治療を受けていただける「鍼灸カフェ」を開設しています。治療の前後ではカフェでヘルシーなランチやスイーツ・ドリンクを楽しんでいただいたり、薪で焚く伝統的な五右衛門風呂の貸切体験、のんびりくつろげる木造モバイルハウスの一棟貸しなどもご利用いただけます。1日かけて、ゆっくりお越しください。

## 森の養生講座

自然の理に即した暮らしの中から健康づくりを目指す日本の伝統的な健康観「養生」を、痛みとセルフケアの専門家として各方面で活躍する伊藤和憲先生による知識いっぱいのワークショップ、地域内外の講師を招いた多彩なアクティビティを通して学ぶ1日講座です。

各回の詳細は Web でご案内します。

## 森林ヨガ

大地に根をおろすように、地球のエネルギーとつながることで精神的にも肉体的にも元気になれる「グラウンディング」を中心にした、森の中のヨガ教室。最高6人という少人数でゆっくり、のびのびと自然の息吹を感じていただける、初心者も大歓迎のやさしいヨガです。

2,500円 10時～11時半

開催日は Web でご案内いたします。

担当：齋藤純子先生 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。

東洋医学と伝統療法の観点から、こころとからだの健康をサポートします。

美山町の中心、宮島地区のシンボル「城山」。美山かやぶき美術館のすぐとなり「美山里山舎」を起点にして、環境共生型の森林作業道「四万十式作業道」が頂上まで開通しました。森林環境を整備するために除間伐した木々を製材して薪や建材にし、実際に活用している様子を見ていただけるカフェ・体験施設をオープンしているほか、森林環境を活用して健康につながる試みとして今年度も「MIYAMA 森の湯治場」を開催いたします。ぜひ一度足をお運びください。

2017  
May 20 ▶ Nov 3

MIYAMA  
森の湯治場

@美山里山舎

京都府南丹市美山町島朴ノ木 8

お問い合わせ

Tel 0771-75-0015

Mail miyama@satoyama-sha.com

詳細は Web へ

<http://satoyama-sha.com>