



婦人画報で水輪のお料理が紹介されました！



心と身体といのち輝くおいしいお食事

いのちの料理教室

現代の「食」の問題に関して、多くの人に、関心を持って頂きたいという思いからいのちの森で、お料理教室が始まります。無農薬のお野菜を育てている水輪ナチュラルファームでの新鮮な採りたてのお野菜でお料理をします。また、「食」に関しての実態をビデオで学んで頂き、未来の地球にとって、本当に大切な「食」とは何かを、共に考えていきましょう。



いのちの森3万5千坪の中に10棟の建物と5町歩の自然農園が隣接しております



ホピ族の方が創られたストーンサークル。全世界に12ヶ所ある内の一箇所。聖なるバリアがはられている。

朝露を浴びたエネルギーの高いお野菜のもぎとり土に触れ、大地を感じます。生命エネルギーが向上します。



癒しの空間、白樺林で行なう樹林気功 天と地の気を感じます

手作りの健康的なお菓子 アトピーの方も召し上げられる食材を使用しています。



1日の終わりに、大切な時間を・・・呼吸を深くしづれない心を育てます



共催・いのちの森文化プロジェクト 公益財団法人いのちの森文化財団「水輪の会」
 有限会社グリーンオアシス/農業生産法人(株)水輪ナチュラルファーム/いのちの森クリニック
 会場 信州飯綱高原 いのちの森-心と体といのちのセンター「水輪」
 〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198
 TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736
 e-mail: suirin@suirin.com URL http://suirin.com

いのちの料理教室スケジュール (変更する場合があります)

～スケジュール～

- 1日目 13:00 チェックイン・オリエンテーション 14:00~16:00 クッキー教室
16:20 温泉 18:00 夕食 19:30 食のビデオ上映 20:30 座禅
- 2日目 07:00 野菜もぎとり収穫 08:00 樹林気功 08:30 ストーンサークル秘話
10:00 朝食 11:30~14:00 ①料理教室 16:20 温泉 18:00 夕食
希望者はセラピー〔有料〕 19:30 食のビデオ上映 20:30 座禅
- 3日目 07:00 野菜もぎとり収穫 08:30 酵素玄米講習 10:00 朝食
11:00~13:00 ②料理教室



塩澤研一著 帯津良一監修
「いのちにやさしい野菜のレシピ」
1,728円(税込) P H P 研究所



エネルギーあふれるお野菜たち

朝一番で収穫したお野菜はみずみずしく、とても生き生きしており新鮮です!! 今日、スーパーに出回るお野菜は規格的で、見た目を重視したものばかりです。本当に安全・安心な食とは何なのか、一緒に考えてみませんか? いのちの喜ぶ本当のエネルギーに満ちたお野菜をぜひ一緒に調理し、いのちの大切さを共に学びあいましょう!!

ファーストフードが蔓延している都会の食生活と離れ、身体のリフレッシュをしましょう。都会では味わえないおいしい空気、そして、夜の呼吸法で自分の気を流しましょう。良い食生活、良い習慣は生命エネルギーを高めます。皆様のお越しをお待ちいたしております。

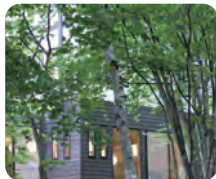
いのちの森水輪料理長塩澤研一から一言
鳥の声を聴きながら、緑の中でいただくお食事は
心身にとって、最高の養生
皆様ぜひおいで下さい



中庭に咲くシロツメクサ



清潔第一のお部屋



中庭からみえるレストラン



呼吸法会場「まほろば」



隣接する5町歩の畑



館内を彩るこけ玉

参加要項

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター いのちの森「水輪」
- とき 第1回 6月26日(金)~28日(日)
第2回 8月28日(金)~30日(日)
第3回 10月16日(金)~18日(日)
- 参加費 2泊3日 32,400円(税込)(2泊の宿泊費、夕朝食付、参加費)
- お申込 下記の「申し込み書」でFAXまたは郵送にて心と体といのちのセンター「水輪」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込ください。前泊・延泊可。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。
(申込受付後詳細資料送付)
◎みずほ銀行 長野支店(普)1620273 水輪の会 塩沢早穂理
(すいりんのかいしおざわさおり)
◎ゆうちょ銀行(口座番号)00550-0-6511(加入者)水輪の会
*尚、キャンセルの場合は、参加費は返金致しませんので、ご了承下さいませ。
(代理参加は可能です)
◎詳細はお問い合わせ下さい。スケジュールは変更する場合があります。

会場:いのちの森(水輪)について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されことなく大自然のそよぐ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は、心身をリフレッシュしてくれます。

「いのちの料理教室」申し込み書

TEL 026-239-2630
FAX 026-239-2736

氏名 _____ 男・女 _____ 年齢 _____ ご職業 _____ 申込日 _____ 月 _____ 日 _____

住所〒 _____ e-mail _____

TEL _____ FAX _____ 携帯電話 _____

お申込の日程に月日を、該当項目に○をご記入ください。

第1回 6月26日(金)~28日(日) 第2回 8月28日(金)~30日(日) 第3回 10月16日(金)~18日(日)

合計金額(税込)¥ _____ 振込先(〒 銀行) _____ 振込日 _____ 月 _____ 日(振込済み・振込予定)

◎お申し込みのきっかけ ちらし _____ 紹介: 紹介者(_____) インターネット _____ 新聞・雑誌(_____)