

毎日の健康生活に！

ご自分で作った酵素はお持ち帰りいただけます！  
家でも簡単に作れます。

ほんものの貴重な

# 手作り野草酵素教室

本物の酵素は体と心といのちを若返らせます！！

2019年5月25日(土)～26日(日) 1泊2日 22,000円



いのちの森3万8千坪の中に広がる野草の宝庫と、光の水自然農園の完全無農薬野菜



さんしょう

クローバー

たんぽぽ

つゆくさ

よもぎ

フサスグリ

くまざさ

信州の大自然に囲まれた地で育った他にはない無農薬の野草・野菜を使用した酵素を作りましょう！

## 手づくり酵素の魅力

酵素は消化・吸収の働きを始め、生きる上で欠かせない物質です。しかし、市販で販売されているものの多くは加熱処理されており、酵素は働きを失っているのです。手作り酵素は自分の手で自分にあった菌が生きた酵素になります。

## 酵素の力

酵素を体に取り入れると  
・健康促進・老化予防・整腸・美肌  
他、日常的に取り入れることで病気になる  
健康な体づくりの手助けをするといわ  
れています。



お作りいただいた  
酵素 500g は  
無料でお持ち帰  
りいただけます！

追加料金

1kg: 1000円

1.5kg: 2000円

2kg: 3000円

(各容器別売り)

※お持ち帰りが大変な場合は発送も可能です。



こごみ

すぎな

オカトラクオ

しいたけ

かぶ

なばな

オオバコ



杉と檜の総天然木の建物

手作りちやのまるパンセット

美しい目の出



いのちの森文化プロジェクト

お申込み・お問合せ TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736

主催: 水輪の会 後援: 公益財団法人いのちの森文化財団





# 春の手作り野草酵素教室とヒーリングステイ



スケジュール(変更になる場合があります)

- 1日目** 14:00 長野駅東口 乗合タクシー発  
14:30 受付・オリエンテーション  
15:45 春の自然農園、周辺散策  
16:30 入浴・フリータイム  
18:00 夕食  
19:30 食・酵素のビデオ上映  
21:00 座禅
- 2日目** 07:30 朝食  
08:30 野草摘み、お野菜収穫体験  
酵素づくり  
12:00 解散



## 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ることなく大自然のもつ澄んだ空気を、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。

## 手作り生酵素とは…

手作り生酵素では、その土地にある植物・農産物をできるだけ多く利用します。そこには生きて酵素が存在します。そして、自分の手で仕込むことにより自分に合ったマイ酵素ができるのです。

私たちの体には腸内細菌などの体を守ってくれる常在菌という様々な菌が住んでいます。そのような菌が生酵素の中でも生きており、その酵素を飲むことにより常在菌が腸に住み着き腸内細菌が増え、腸内細菌がビタミンやホルモン、アミノ酸、酵素などを作ります。それを取り入れることにより新陳代謝がよくなる、免疫向上、肝機能改善、アトピー改善など様々な効果が実証されています。これが手作り生酵素なのです。



## 参加要項 春の手作り野草酵素教室

- 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 2019年5月25日(土)~26日(日)
- 参加費 ①1泊2日 22,000円(税込)(1泊の宿泊費、夕朝食付、会場費、参加費、材料費(酵素、海の物、山の物、無農薬野菜、野草など))  
②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約下さい。(1泊:13500円~)  
③乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,200円、往復2,400円 \*要事前予約  
\*乗合タクシーは長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算します。\*後日詳細資料送付  
④個室希望別途料金(4,000円~6,500円)、個室料は当日精算。ご希望ごえない場合もあります  
\*お作り頂いた酵素500gは無料でお持ち帰り頂けます。
- お申込 下記の「申込み書」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、詳細をご連絡させていただきます。その後一週間以内に参加費をお振込ください。  
**お申込締切:2019年5月18日(土) (厳守)**
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受付となります。(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、参加費はご返金致しませんのでご了承ください。(代理参加は可能です)  
\*乗合タクシーは、お申込後のキャンセル・返金は原則受付けておりませんのでご了承ください。  
◎詳細はお問い合わせ下さい。

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 FAX 026-239-2736 TEL 026-239-2630  
e-mail suirin@suirin.com URL https://suirin.com

「手作り野草酵素教室」お申込書 \*該当項目に○をご記入ください。

※申込締切:2019年5月18日(土) (乗合タクシーの予約も同様)

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

フリガナ  
氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ ご職業 \_\_\_\_\_ 申込日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_  
〒 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_ 携帯電話 \_\_\_\_\_

②(乗合タクシー 行・帰・往復) \_\_\_\_\_ ③(前泊・延泊) \_\_\_\_\_ ④(部屋希望 個室・相部屋) \_\_\_\_\_

合計金額①+②+③ \_\_\_\_\_ 円 振込先(〒・銀行) \_\_\_\_\_ 振込日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 (振込済み・振込予定)