



柿の木家

〒649-6112 和歌山県紀の川市桃山町調月 1922-2

TEL/FAX 0736-66-1502

<http://food-faj.com/>

健康道場～柿の木家

食養&西式ゆるヨガ体操で心身リフレッシュ☆ 滞在日数自由(1泊から可)
ライフスタイルと体質の改善～腸をきれいにし、本来のイキイキした自分の源へもどる。

心身爽快半断食コース	空腹感少なく、おいしい青汁りんご断食・寒天断食・昆布と椎茸のすまし汁断食等から体質別に安全で楽な断食法で腸をきれいにし、温泉等を楽しみながら楽に半断食することができます。
リフレッシュ養生食コース	ズンバやフラダンス、ヨガや温泉などで体をリフレッシュさせつつ、完全無農薬の玄米を圧力鍋で炊いたもちり玄米・青汁・豆腐を中心とした養生食を基本に6日目はおもてなし養生食を楽しむコースです。
お手伝いコース	本格的に体質改善に励みたい方が対象です。(定員枠あり)。長期(30泊以上)滞在しながら、1日に4時間程度のお手伝いをする事で、滞在費が割引になります。お手伝い内容は、清掃・散歩や体操の誘導・食事準備や片付け・畑作業・その他いろいろです。

リフレッシュ講座の紹介

西式ゆるヨガ

西式体操を基本はそのままに、リラクッス音楽とゆるやかに体の固い方でも気軽に楽しい時間となりました。

温泉と温冷浴：近隣に「幸の湯」「安庵の湯」「ゆの里」があり送迎します。

バドミントン大会・カラオケ大会：各週1回実施。

畑の楽校

夏は川遊びもできる自然農園や柿の葉茶作り、豆腐作り等、滝行・滝遊びができる美しい川や滝もあり、爽快感は格別です。夏場は水着を持参ください。なお滝行に集中したい方は白のTシャツをご持参ください。

フリーダンス

ズンバ・フラダンス・アフリカンダンス・バレエ等の音楽に乗って踊る自由なダンス。

その時その時の思いのままに音楽とダンスを楽しみます。

ロミロミ（ハワイに伝統的に伝わるマッサージ）

セルフロミロミは週1回実施。施術は長期滞在の希望者は定期的実施。

「食養セラピスト*」講座

希望者は、医師・弁護士・西式1級司教から健康・セラピスト・西式体操についてその実際について学びます。 *指導者をめざす方のための登録商標講座

スケジュール

6時	起床・各自空気浴療法
7時	合掌業・西式体操・散歩（自由）
8時	清掃（お手伝いコース）
10時	青汁・体質改善記録提出・養生食
12時	自由時間 <ul style="list-style-type: none">• 散歩・温泉・読書・バドミントン・カラオケ• 畑の楽校・夏は川遊びもできる自然農園・滝行・滝遊び• フリーダンス（フラ・アフリカン・バレエ・創作）<ul style="list-style-type: none">• 「食養セラピスト」講座 ・ロミロミ• 「ゆの里」または「安庵」送迎あり
16時	養生食
19時	西式体操
21時	空気浴療法

参加費

心身爽快半断食コース	7,000 円 (1 泊)
リフレッシュ養生食コース	7,000 円 (1 泊)
お手伝いコース(30 泊以上)	4,000 円 (1 泊)
お手伝いコース(60 泊以上)	2,500 円 (1 泊)

※入会費：10,800 円(未入会の方のみ)

※個室：3,000 円 (部屋付き露天風呂：3,500 円)

※ボランティアスタッフ (3 ヶ月間無料) を希望される方はご相談ください。(お手伝いコース 2 ヶ月経験者対象)

自然農野菜

ジュースが家庭ですぐ出来るよう 20P で和歌山の葉野菜 5 種と果物をご自宅にお送りします。野菜作り・体験記をブログ UP 各 1P*有料でご希望の方はお問合せください。

通勤・通学コース

道場に宿泊しながら通勤通学して半断食を行い体質改善

～朝の青汁・お弁当・夕食含む 1 ヶ月未満 5,000 円 (1 泊)

1 ヶ月以上 4,000 円 (1 泊)

体験者のお声

- 初めての参加で苦難に耐える5日間を想像していましたが、明るい内容とおいしい食事でもとても楽しく断食することができました。今回、少食でも心豊かな食事ができるのだということを知りました。自分の身体の声聞きながら今回学んだことを生かしていきたいと思います。20代女性
- 今まで自己流で行ってきた体操や合掌業がきちんとやり方を覚えることができてうれしかったです。30代女性
- 養生、魂の優雅な休憩、霊的リゾート。このセミナーにはそれがありました。これぞいのちへのプレゼントだと思います。ありがとうございました。40代男性
- 帰宅後も3ヶ月間、玄米菜食を続けて宿便を出し腸の傷を癒してアレルギー体質を改善したいと思います。実習では楽しい養生食が様々なバリエーションでわかり、これから続けていけると思いました。ありがとうございました。30代女性
- 10泊で一7キロ達成、温冷浴・空気浴療法も心地よくなりました。50代男性
- 迷っている時でない、今がチャンスだ！自宅での少食実践にすぐは入れる成果。帰宅後の自己実践を通して次回の合宿に参加する目標ができた。また参加者の一期一会を超えた交わりに心からの充実を得ることができた。60代男性

アクセス

電車：JR 阪和線日根野駅または南海貴志駅送迎・バスあり

車：京奈和自動車道・岩出根来 IC または紀の川市 IC より 15 分。

大阪方面からは泉南 IC より 45 分