

【主催】フフ山梨「こころとからだゼミ」

【後援】NPO 法人・保健科学総合研究会

「細胞にはたらきかけるエイジングケア（仮題）」

===== 今よりもっと美しく =====

富士山のパワーを受けながら、クリスタルボウルのサウンドに癒され、
美と健康を細胞レベルから活性化する充実の2日間。

■日 時：2013年11月2（土）～3日（日）

- ・14時半 現地集合
- ・塩山駅を利用の場合、14時の送迎バスあり（15人乗り）。
- ・お車でお越しの場合 専用駐車場あり（50台収容）。

■場 所：保健農園ホテル「フフ山梨」 山梨市牧丘町倉科7190番地

<http://fufuyamanashi.jp/>

■参 加 費：1泊2食 23,000円（ワーク、演奏会、精油、クリスタルボウル CD1枚を含む）

■募集人員：15人 ※横になってもいい、動きやすい服装をご準備ください。

■問い合わせ・申込み先：保健農園ホテル「フフ山梨」 Tel.0553-35-4422 Fax.0553-35-4428

プロ グ ラ ム

○11月2日（1日目）

- ・14:30～ チェックイン（お部屋ご案内）
- ・15:00～15:30 自己紹介、エイジングのお話
- ・15:30～16:30 クリスタルボウル演奏「こころとからだの解放・癒し」
- ・16:30～17:00 感想 シェアリング
- ・17:00～18:00 お風呂、自由時間
- ・18:00～20:00 夕食 食べ物とエイジングのプチ講話（1）
- ・20:00～20:40 アロマについて、精油づくり、セルフトリートメント
- ・20:40～21:00 クリスタルボウル演奏「質の良い睡眠をとるために」

○11月3日（2日目）

- ・7:00～ 早朝ヨガ（自由参加）
- ・8:00～ 朝食 食べ物とエイジングのプチ講話（2）
- ・9:00～ 自由時間
- ・10:00～ 荷物まとめ 鍵返却
- ・10:30～11:30 瞑想とクリスタルボウル「新月のおねがい」
- ・11:30 解散

☆カフェは営業していますので、残ってランチしたり、散策することは自由です。

☆塩山駅までの送迎は「ホテル 13:30 分発」です。

■日帰りをご希望の方（15:00～17:00）山梨県民特別価格 2000円、県外の方 3000円でご参加いただけます。

講師プロフィール

【村井 愛梨】(保健師／360度美人®クリエイター)

聖路加看護大学を卒業後、外来病棟で看護師、複数の企業で保健師として保健指導に携わる。

美と健康の探求をはじめ、ベジフルビューティアドバイザー、クラニオセイクルセラピー、IRISカラーセラピーを習得。

2011年クリスタルボウルに出会い、クリスタルボウルサウンドセラピストとしてセミナー、演奏会を通して自分らしく輝くための360度美人®の造成活動を展開中。クリアなサウンドは定評がある。また、国際食学協会主催のナチュラルエイジングプログラムを勉強中。2男1女の子育て卒業生。NPO法人・保健科学総合研究会理事、こころとからだのスマイルケア Smile Care Labo 代表。

<http://smilecarelabo.com/>



クリスタルボウルとは…

水晶でできたヒーリング効果の高い楽器です。

聴いたり演奏したりすると、クリスタルボウルの音色（波動）が心と体に伝わり、短時間で深いリラクゼーションが得られます。

（アルファ一波からシータ一波の状態になることが科学的に証明されています。心身ともにリラックスしている状態です。）

また思い込みから解放され、自分の本来持っている力に気づき、自分の本当にやりたいことに向かって一步一步前進できるようになっていきます。あなたも、クリスタルボウルの演奏を聴いて癒されてみませんか？

※クリスタルボウルは日本では医療行為ではありません。