

奄美の自然のエネルギーに包まれ若返る！

奄美アンチエイジングリトリート 3日間

年間3000mmの雨が育む緑あふれる亜熱帯照葉樹林と美しいサンゴ礁に囲まれた奄美大島。6月はサンゴや海ガメが産卵する海の生命が新しく誕生する季節です。そんなみずみずしく力強い自然の力を借りながらチベットのラマ僧に伝わり、数千年の間伝えられてきた”若返りの体操”とよばれているチベット体操や、セルフケアマッサージ Original Message—若気るエネルギーの謎や免疫力を高めるにはどうすればいいのか？痩せるメカニズムをわかりやすくひも解いていきます。あわせてリトリート中は奄美の滋養飲料ミキや梅やスモモ、パッションなどを使って発酵させた手作り酵素ジュースを飲みながら、一日一食にし、奄美の砂浜で砂浴をし、身体の中からのデトックスをはかります。海ガメの産卵や夜の闇にまるでイルミネーションのように光る蛍の観察、山の中にある清らかな滝での瞑想や自然そのものが神様である奄美の聖地参拝などこの季節の奄美大島でしかできないことも盛りだくさん。奄美の自然のパワーに包まれ、自分の中の本来の光り輝く自分に出会い、今まで気がつかなかったドアが開いていくことでしょう。(効果には個人差があります。)

こんな方に特におススメ！
楽しくきれいになるダイエットをしたい方。
肌をよりきれいになりたい方。
いつまでも若々しく生き生きと生きたい方。

ツアーで学べること
若返りの体操！チベット体操。
身体を整えてリンパの流れををよくする、
セルフケアマッサージ、
若返るエネルギーの謎、免疫力を高める方法、
痩せるメカニズムについて、
起床時の口、鼻の洗浄方法（希望者）など

2013年6月28日（金）～6月30日（日） 2泊3日（延泊、前泊も可）

旅行代金：¥65,000（奄美大島集合解散 募集人員8名）*募集人数に達しない場合代金に変更になる場合があります。

【旅行代金に含まれるもの】 日程表に記載されている宿泊代、食事代（昼1夕2酵素ジュース、ミキ）、現地移動費、施設使用料、講師代、体験代、ガイド代、保険代
*部屋は相部屋になります。また天候などにより内容が変更なる場合があります。海ガメの産卵は自然相手のため見られない場合があります、予めご了承下さい。

*搭乗日から55日前までの予約で、羽田→奄美 往復37,940円の格安航空券（スーパー先得）があります。

詳しくは、JALホームページ <http://www.jal.co.jp/> をご覧ください。その他往復航空券+名瀬のホテルが1泊ついたお得なホテルパックなどもあります。詳しくはアルファリゾートホームページ <http://www.art-tour.co.jp/> をご覧ください。

講師 膳敬子(ぜんけいこ) ヨガスタジオZEN主宰 <http://www.yogazen.info/>
プロフィール

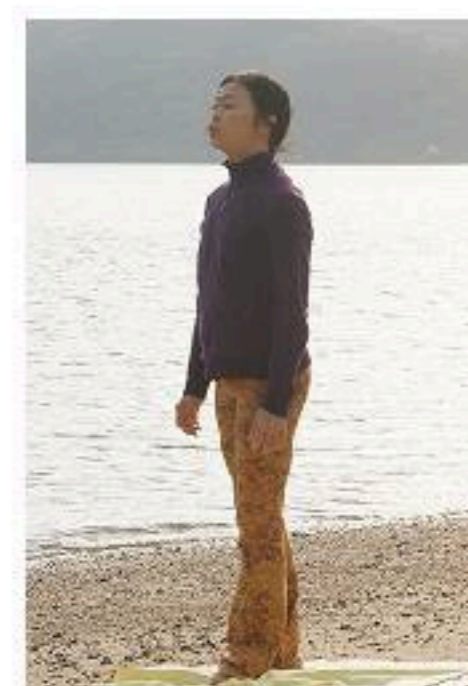
1956年生まれ 現在56歳 1979年、膵臓炎をきっかけに、ヨガと出会う。

1992年、スタジオZENを設立。

1985年、長女の出産を機に命の本質、波動の世界に導かれ、今にいたる。

無限の豊かな人生への扉、感情のカラクリ、若さの秘密、チャクラと声の関係など、ボディワークを含め様々な、遺伝子がONになるワークを展開している。

著書 “奇跡のチベット体操詳解:5つのポーズで若返る”



企画、ガイド 田町まさよ(たまちまさよ)

プロフィール 1970年生まれ

大学卒業後 奄美大島に移住。地元旅行会社勤務後ガイドとして独立。

移住後、重度のアトピーにかかるも、'症状をありがたいと思う'考え方と

食や生活習慣などの改善、そして'見えない大きな存在'を感じさせてくれる

奄美の自然と人の温かさによって、ステロイドを使わず8年かけて完治させる。

2005年より、奄美の聖地やスピリットを感じるツアーやリトリートを開始。

現在は、ガバに加え、人の味覚を自然に戻す野菜の家庭料理の提供とワークショップも各地で行っている。

ブログ かみさまの住む島 奄美 <http://plaza.rakuten.co.jp/loveamami>



ツアー問い合わせ、申し込み先：アマアートプロジェクト 田町まさよ 大島郡宇検村阿室 156
TEL090-9595-5823 Mail: iyashinoamami@song.ocn.ne.jp

6月28日(金)(1日目)

14:00 奄美空港集合 (羽田発到着時刻にあわせています。)専用車にて移動

サンゴ礁にそびえ立つかみさまが宿る巨大岩”節田立神”訪問

岩に宿るエネルギーを感じ、自分の中の神性を感じる

宿にて休憩。オリエンテーション

夕方 糸芭蕉の山とさんご礁に挟まれた夕陽の美しい渡連ヶ浜にて

デトックスタイム1 (砂浴→海水浴→薪の風呂&よもぎサウナ)

*身体の毒素を出してくれる。どんな病気の方にも効く(東城百合子さんの著書より)と言われる砂浴を奄美の砂浜で体験していただきます。終わった時、自分の身体ってこんなに軽かったの!と驚く気持ちの良さ。さらに、身体の芯からあたたまるお風呂と島の薬効あるよもぎのサウナでさらにデトックス。身体がどんどんゆるみます。

夜 宿に帰って精進料理のご飯。

身体を整えてリンパの流れををよくする、セルフケアマッサージ



6月29日(土)(2日目)

早朝 節田立神にて海から昇る日の出を見ながら、呼吸に意識を向けながら

身体を開いていくヨガ&チベット体操

宿に帰って 休憩

昼前 奄美中央部へ出発

精霊達の集う、聖なる滝へ

シャスタ山のヒーラーも絶賛した亜熱帯の森の中の聖なる気が満ち満ちている空間をじっくり味わう時間を取ります。

夕方 初日と同じ渡連ヶ浜にて

デトックスタイム2 (砂浴→海水浴→海水風呂&よもぎサウナ)

宿にてご飯

夜 ホテル観察&海ガメの産卵観察

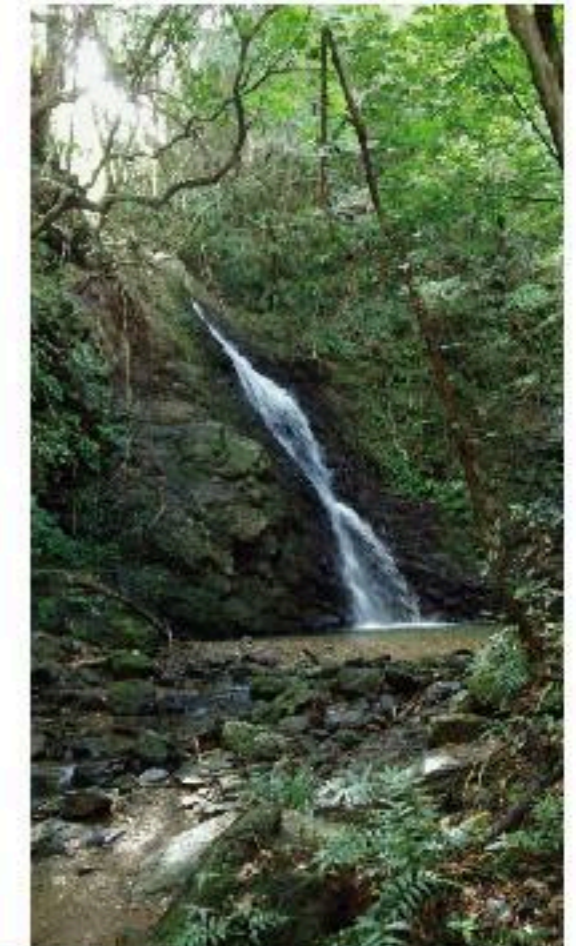
まるで自然のイルミネーションのようにきらきら光るイルカ以外の群生と

毎年キャンプ場に浜に上がってくる海ガメの産卵の観察をします。

自然相手のため必ずみられるとは限りませんが(特に海ガメ産卵)、波の音を聞き

星空を見上げながら自然にゆったりと包まれる心地よい時間をお楽しみください。

待ち時間には膳さんの若返りの秘密についてのお話も聞けます。



6月30日(日)(3日目)

朝 宿の目の前の浜にて ヨガ&チベット体操

宿にて休憩後

生まれ変わりの儀式 自然に宿る神様の存在を感じて もう一度生まれなおす

龍宮の女神と天照大神が出会う場所 今井崎権現神社 参拝

満ち潮に向かう時間に宿を出発

1. 今井崎立神様に ご挨拶

龍宮の女神が上がってこられるという聖なる浜にて各自海に足をつけて、身を清め、神様にご挨拶します。

2. 龍宮の女神と天照大神が出会う場所”今井崎権現神社”参拝

奄美のシャーマン、ユタ神である阿世知照信さんが祭祀をおこなう今井崎権現神社は、

海のかなたからいらっしゃる龍宮の女神と天から降臨される男神天照大神が一年に一度であう場所とされ、

また集落の方達を守るグンギン(権現=一説には弁財天ともいわれる)の神様が祭られている神聖な場所。

高い階段を上った山の上であり、感性を研ぎ澄ませば、その場に漂う神気を感じることができる場所です。

参拝終了後 おめでとう!小豆粥を頂きながら、シェアリング

羽田便出発時刻(14:30)にあわせて 奄美空港へ



宿泊先 民宿なべき屋 東シナ海を道路を隔ててすぐ目の前に臨む宿。オーナー兼シェフ辺木さんは、金沢で日本料理や精進料理を学んで奄美に帰って来られた方。野菜の味を生かすお料理には定評があります。

2階の海が見える部屋から見える景色は、絶景!です。

〒 894-0323 鹿児島県大島郡龍郷町安木屋場 2403 TEL0997-62-4427

ホームページ <http://www6.ocn.ne.jp/~nabekiya/index.html>

