



土から出（いで）て、 土に還る

私たちは、いま、どこにいて、どこに向かっているのでしょうか。

地球規模の環境汚染、そして気候変動、侵略、戦争、感染症の蔓延。次々と立ち現れる難病奇病、健康不安、心の病。

反面、人々が長い年月をかけて培ってきた伝統的な暮らしや価値観、地域コミュニティは、この数十年で消え失せようとしています。

マスメディアやインターネットには本当かどうか分からない、あるいは不必要な情報が溢れており、常に私たちに過剰な消費を促します。それらは、私たちの心を覆い、感じるカラダは奪われます。

「農的暮らしとボディワーク」
土に触れよう は、

社)ゆったりセラピー協会の
ワークショップです。

ゆったりセラピーは、
ゆったり生きる心とカラダのレッスンです。

そしてボディワークは、カラダに触れて感じて
心とひとつに生きるための方法です。

ゆったりセラピーを実践する
ゆったりセラピストが全国に
その活動を広げています。

最近、リラックスしていないな、
なんかしんどいな、と感じたら、
ゆったりセラピスト®の元を訪れてみてください。

ゆったりセラピスト®は、
社)ゆったりセラピー協会のトレーニングを
受けた認定セラピストです。

社)ゆったりセラピー協会

本部 025-0061 岩手県花巻市本館 334-14
東京オフィス 東京都世田谷区宮坂 2-26-24-2f
<https://bodyworkjp.org/>

農 的暮らしとボディワーク 土に触れよう



2022年スケジュール

夏コース1泊2日
7月5日(火)&6日(水)

秋コース1泊2日
11月9日(火)&10日(木)

講座概要

<1日目>

12:00集合 ランチで開始
14:00-17:00 ボディワーク・クラス
17:00-20:00 食事の準備と食事
後片付け
20:00-21:00 翌日の農作業の
オリエンテーション

<2日目>

7:00-9:00 農作業
9:00-12:00 食事の準備と食事
後片付け
12:00-14:00 農作業
14:00-15:00 おやつタイム
15:00-17:00 ボディワーク・クラス
クロージング・解散



土に触れることはカラダの源に触れること

□ 私たちのカラダは、土でできています。身体の構成要素の一つ一つである細胞と、総数ではそれらの細胞の数よりずっと多い数の体内と体表に住む微生物たちは、炭素と水素、酸素、窒素、そして、ナトリウムやカリウムや鉄やマグネシウム、カルシウムなど、数々のミネラルの化合物で運営されており、それらのいわば“イノチ”の原材料の供給源は、土なのです。私たちは、ともするとその事実をすっかり忘れていきます。そして、土とは、すなわち地球です。地球は、大きな土の塊です。私たちは、好むと好まざるとに関わらず、土から出(いで)て、土に還るのです。この循環と継続が、イノチです。

□ 土に触れよう。土に触れることは、カラダの源に触れることであり、イノチの根元に触れることです。そして、その同じ手で、呼吸で大きく膨らみ縮む、水の波紋が広がるように波打つ、エネルギーの小刻みな振動に覆われた、私たちのカラダに触れよう。

□ 集い、出会い、共に食べ、笑い、カラダに触れて、そして、熱い心で皆で土を耕そう。

参加者の声

- ・・・生きることに最も大切なことを探し出すヒントになると思いました。
- ・・・どうしてあんなに時間がゆっくりしていたのか。新しい生活リズムのパターンを発見した気がしました。
- ・・・「ああ、ゆったりセラピーに出会えてよかったな」となんでも心の中でつぶやきました。
- ・・・フカフカの大地に触れることの豊かさ、土の温もりを感じることもセッションで触れることに共通すること。

参加費 16,500円(税込) 会員は 13,200円(税込)

宿泊費 1泊 4,000円(税込)(宿泊食事おやつ等)

会場 心で触れるボディワークスクール花巻(花巻市内)

案内人 ゆったりセラピスト鎌田麻莉
社) ゆったりセラピー協会代表理事

詳細・申込 ゆったりセラピー協会 HP で詳細をご確認の上お申し込みください。

<https://bodyworkjp.org/noutekikurasi/>

問合せ

090-6642-2385 (鎌田)

