

森を歩き、木々のにおいを吸い、
森の音に同調する・・・。

都会のありすぎる刺激の中で、
私たちの**五感**は その感覚をどんどん鈍らせてしまっています。

日々の生活の中でまどってしまった色々を
長野の森で脱ぎ去り、
深い呼吸をしてナチュラルな自分を取り戻しませんか？

長野の森で **五感を**
取り戻す

～1泊2日のリラクゼーション in 飯綱～

意外と知られていない耳のストレス……。私たちは、意識的にあるいは無意識的に聞きたくない音、身体によくない音に反応し、耳を閉じ、身体を堅くして身を守ります。そのガードは時には聞きたい音も聞こえなくなってしまう、集中力、記憶力、コミュニケーションにも影響を及ぼしてしまいます。

トマティスメソッドはフランスの耳鼻咽喉科の医師が開発した聴覚のリフレッシュトレーニングと発声トレーニングです。今回の企画はトマティスメソッドの一部を体験し、森林療法とソング・メイキングのコラボレーションで、五感を心静かに又アクティブに取り戻します。

森の音、自分の声に耳を傾けてみましょう。

森林 療法

秋から冬の支度をしはじめた森の中を歩きます。土の柔らかいサポートを受けて楽に歩いてみましょう。本当のあなたの歩き方を取り戻すことによって、身体のゆがみはなくなります。

ソング・メイキング

言葉を紡ぐことから始まり、リズム・メロディーをつけて内なる振動を音楽という形に表します。プロミュージシャンのリードのもと、新しい創造の方法を学び実際に録音して記録に残します。そのときのメンバーと飯綱高原の空気がどんな音楽を作り出すか楽しみです。

このコースは、回を重ねるたびに録音を残し、最終的に1枚の音楽CDを作成する予定です。

ハミング 発声

声は振動です。コミュニケーションは振動のやりとりにすぎません。でも力が入って生活をしていると声の振動は消され、力づくのコミュニケーションになってしまいます。

心身をリラックスさせ本来の自分の振動を感じましょう。

トマティス式骨導ハミングは、自分との同調です。そして森の中でもハミングを行います。

とても気持ちいいどこでもできるリラクゼーション方法です。

クリスタルボール 演奏

水晶から作られたクリスタルボールはその美しい振動で空間を満たします。特定の周波数の振動が各チャクラと共鳴してその回転を正常化してサポートするといわれています。

美しい波動を全身で浴びて心身共にリラックスすることができます。

また、クリスタルボールで骨伝導そのものの音を体感することができます。

1泊2日のリラクゼーション コース in 飯綱高原

長野県飯綱高原

● 2009年4月25日(土)26日(日) ●

長野市飯綱高原 オアシスにて

4月25日 スケジュール

- 11:30 現地集合・オリエンテーション
 12:00 昼食
 13:30 体のバランスを良くするエクササイズ
 ソング・メイキング
 ~
 18:30 夕食
 21:00 クリスタルボール演奏(宮下リンダ)



飯綱高原オアシス
 標高 1250m の飯綱高原.....

マイナスイオンに満ちあふれた白樺の森に包まれ四季を通じて小鳥たちの歌声が響き、都会とは全く違う大自然のリズムでゆったりと時間が流れます。
 館内には常にヒーリングミュージックが流れ 瞑想に、リラックスに、自然界との対話に・・・どこまでも自由に深くあなたを癒す環境が用意されています。(飯綱オアシスのHPより抜粋)

【所在地】〒380-0882 長野県長野市富田飯綱1-440

【交通】JR長野駅よりバスで約 45 分バス停より徒歩7分

4月26日

- 8:30 朝食
 9:40 聴覚リフレッシュ・ハミング
 10:40 戸隠・飯綱ウォーキング(森林療法)
 12:30 昼食 (蕎麦)
 14:00 ハミング & ソング・メイキング
 16:00 解散

費用・定員

35,700 円

1泊2日 宿泊費、4食込み
 (初日昼食・夕食・2日目朝食・昼食)

4~10名

最少催行人数4名

森林療法ウォーキング担当

中島 知幸

フライフィッシングのキャスティング指導者。
 長年の指導経験から、長い竿をコントロールするにはインナーマッスルの感覚をとらえる大切さを実感。
 以来、身体のバランス感覚について古武術をはじめ、さまざまな方法を探求、指導にあたる。

ソング・メイキング担当

宮下 ジョディ天空

ギタリスト、シンセプレイヤー、
 作曲家、PA オペレーター、レコーディング
 エンジニア・・・など幅広く活動。

聴覚リフレッシュ担当

中島 由美子

トマトイス聴覚カウンセラー。
 ナチュラル代表。

クリスタルボール演奏

宮下 リンダ

クリスタルボール奏者。
 夫、故宮下富実夫のスタジオ及び
 ゲストハウス運営。
 流暢な日本語と暖かい人柄が大変
 に魅力的。アメリカ出身。

● お申し込み・お問い合わせ ●

ナチュラル

〒380-0888 長野市上ヶ屋 2471-1296

TEL: 026-239-2231

FAX: 026-239-2220

www.fnatural.co.jpwww.ngn.janis.or.jp/~naturalMAIL: info@fnatural.co.jp