

自分という「自然」に出会う旅。

～エネルギーのおはなし+ヨガ+月の暦～

人間はもともと自然の一部です。

森羅万象すべてのものにリズムがあるように、

本来、人間の体内にも宇宙の理にかなったリズムが流れ、

それらは見えないつながりの中で共鳴し合っています。

ココロを研ぎ澄ませ、内なる声に耳を傾ける時、

そこには自分という「自然」が醸し出す

心地よいリズムを感じ取ることができるでしょう。

カラダとココロをリセットして

自分という「自然」に出会う旅に出かけてみませんか？

日時：7月1日（木）11:00～16:00

場所；龍国禅寺（糸島市二丈波呂474）

参加費：終日参加 3000円
（自然農のおむすび+ブックレット
「わたしにつながるいのちのために」+
マクロビおやつ+飲みもの付き）
午前のみ参加 1000円
*午後の部のみの参加はご遠慮願います。

プログラム：

10:45 受付開始

11:00 午前の部

「エネルギーのおはなし」 富田貴史さん

12:30 おひるごはん（自然農米のおむすび）

13:30 午後の部 カラダ編：ヨガ 平川順子さん

14:30 ココロ編 月の暦のワーク 富田貴史さん

16:00 終了

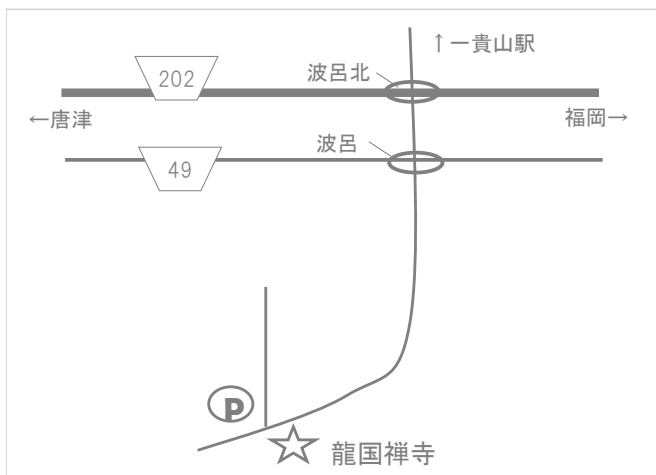
お申込み・お問い合わせ

teteito2010@yahoo.co.jp

FAX 092-325-0890 (tete松本)

*お名前、人数（お子さま含む）、
緊急連絡先（お電話かメール）を明記

- ・終日参加の方は、動きやすい服装+
ヨガマットをお持ちください。
- ・ヨガマットをお持ちでない方はレンタル
できます（300円）。申し込み時にお伝え下さい。
- ・ヨガの経験は問いません。初心者でもできるような
シンプルな動きですのでご安心下さい。
- ・お子さま連れのご参加もどうぞ。（お話の会場には、
キッズコーナーを用意いたします。）



主催：tete 協力：龍国禅寺 海辺YOGA-STUDIO LOTUS



<http://tete.higoyomi.com>

<http://www.yogalotus.jp/home.html>

自分という「自然」に出会う旅。 ～エネルギーのおはなし+ヨガ+月の暦～

旅の指南 **1** 意識的に生きる

時間とは いのちであり、営みそのものです。
意識的に自分という時間を生きるためには、身近な生活で出会う一つ一つのことを意識的に選択していくことが大切です。
また、そのためには 確かな情報を知っておく必要があります。
例えば、私たちの生活に欠かせない電気。
この背景にはどんな現状が広がっているのでしょうか。

午前の部では「エネルギーのおはなし」として、
原子力のこと、内部被ばくのこと、プルサーマルのこと、
六ヶ所村で起きていることなど、
私たちが日々使っている電気の裏側について お話して頂きます。

午前の部・月の暦 講師
富田 貴史 (とみた たかふみ)
1976年千葉県出身。京都府在住。
エネルギー、お金、暦の未来について
語り合うワークショップのファシリテーター。
原子力、核による放射能汚染、被ばく、
それらが持ち込まれることによって起こるあらゆるトラブルの解決を願う。ブログ【RadioActive】で情報発信中。
<http://radio-active.cocolog-nifty.com/blog/>

旅の指南 **2** 自然のイノチをいただく

「You are what you eat.」
私のいのちは、あらゆるもののイノチとのつながりで生かされています。
そして、食べるとは、食べ物の環境そのものを体内に取り入れることと同じです。
いのちあふれる野菜や穀物をいただくことで、
私たちの身体は自然を取り戻し、らせん状に循環することができます。

おひるごはんには、自然農（農業も肥料も使わず、耕さないことで
大地の力を生かす農法）のお米を使ったおむすびをいただきます。

旅の指南 **3** 自分軸を整える

今、自分はどこに立っているのか…
その立ち位置を確認することは、今まで歩いてきた過去と
これから進む未来とをつなぐ「今ここ」を生きるために大切なこと。
しっかりと大地を踏みしめ、天に向かってすくくと背筋を伸ばし、
ゆっくりと深く深呼吸してみましょう。
もともと 体内のリズムは月のリズムと連動しています。
身体に意識を向け、自分軸を整えることで
宇宙と共鳴した自然なリズムを取り戻しましょう。

「午後の部・カラダ編」では、
シンプルな動きと呼吸を合わせたヨガで、自分軸を整えます。

ヨガ講師 平川 順子
(ひらかわじゅんこ)
サーフィン歴16年、14年前にサーフィンライフを送るため、ここ糸島に移住。サーフィン中の怪我でヨガと出会う。日々、アイアンガーヨガ・アシタンガヨガ&サーフィンを練習し、学びを深める。夫の営むサーフショップ2Fの「海辺ヨガスタジオ LOTUS」にて、自らインストラクターとしてヨガを伝え、インストラクター養成にも力を注ぐ。

旅の指南 **4** 月の暦を学ぶ

日本では古い時代から 太陽と月のリズムを合わせた暦が使われてきました。
暦とは 時間を知る道具。
時間とは 太陽のまわりを巡る地球の動きであり、
地球のまわりを巡る月の動きであり、地球の回転であり、
森羅万象の動きと変容と成長のさまです。
そして、私たちの思いや気づき、体験、記憶、未来のヴィジョン、
「生きる」という道のりそのものを 時間ということもできるでしょう。

「午後の部・ココロ編」では、
私たちのまわりを取り巻く様々なサイクルに意識を合わせ、