

日常から離れてちょっとトノウ時間



ステイリトリート



詳細は  
WEBサイトでも  
ご覧になれます



<http://cocina-minaka.com/>

仕事が忙しくてちょっと疲れている、生き詰まりや窮屈さを感じている、なんとなく不調、子育てや夫婦関係に疲れている、つまらない毎日、自然に触れて作業したい、等々。

リボーンステイリトリートはゆるく楽しく整えたいという方達の為のいのちの洗濯をして生まれ変わる (Reborn) 滞在型リトリートです。

標高1000mの水と空気が爽やかな八ヶ岳の高地にあるパワースポット小淵沢で、より愉しく、より豊かに生きる為のひとつきを過ごしませんか？

「自分とは何か?」「人生をより愉快にする法」の講義や「言霊ワーク」などの座学をはじめ、畑や田んぼ体験を通じて感じる大地や自然の癒し、オーガニック野菜や食材でみんなで作る食事やスイーツ、自然の恵みに彩られた食卓、ヨガや婦人体操などなど・・・そして夜はみんなで語らい、心のデトックスも!

さまざまな活動や体験を通じて五感を研ぎ澄まし、豊かさを感じて生き返る時間は明日への活力となり、心身にこの上ない喜びをもたらしてくれるに違いありません。

なお、リボーンステイリトリートは老若男女を問わずどなたでも参加できますので、ぜひお気軽にご参加ください。

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで

[Tmrl3722@yahoo.co.jp](mailto:Tmrl3722@yahoo.co.jp) または 090-1266-3927

# 2023 Schedule

※単発参加も可  
年間スケジュール

第一回	種蒔き	4月21日(金)～4月23日(日)
第二回	田植え	5月26日(金)～5月28日(日)
第三回	手除草	6月23日(金)～6月25日(日)
第四回	稲刈り	9月29日(金)～10月1日(日)
第五回	収穫祭	11月23日(木)～11月25日(土)

田んぼ作業、お料理作り、講義、言霊ワーク、ヨガの他ご参加の皆様に合わせて、縄文体験、パワースポット巡り、生姜湿布、畑作業等臨機応変に組み込んでいきます!

集合	10時小淵沢駅又は中央道八ヶ岳バス停
解散	16時小淵沢駅又は葦崎駅
参加費	35,000円 ※2歳以上15歳以下のお子様18,000円/1リトリート 160,000円 ※2歳以上15歳以下のお子様80,000円/全5回通年参加
内容	田んぼ作業・料理教室・講義・ヨガ・婦人体操・言霊ワーク・散歩・舞・キャンドルナイト会・パワースポット巡り・縄文遺跡訪問&体験会等
お申し込み方法	各日程2日前までに下記にご連絡下さい。 Tmrl3722@yahoo.co.jp/090-1266-3927
キャンセルポリシー	初日前日以降のキャンセルは18,000円、初日当日以降のキャンセルは35,000円がキャンセル料として発生しますことを恐れ入りますがご了承下さいませ。

## Retreat staff

スタッフ紹介



永井 邑なか (ながい みなか) ..... <http://cocina-minaka.com/>

10代初めに大森英桜氏の食養(マクロビオティック)と出会い、無双原理という宇宙観に魅せられて生き方の指針とする。高校生の頃から完全穀物菜食を30年以上実践。マクロビオティックを世界に広めた桜沢如一氏の高弟大森英桜・一慧ご夫妻をはじめ多くの先達から直に学び、独自のマクロビオティックを深める。長女長男を出産後、2005年東京にマクロビオティック教室ラ・コシナ・デ・ミナカを開校。2007年に次男を自宅出産後、2008年に山梨の小淵沢に移住し山梨校を開校。東京と山梨で各種講座や合宿・望診相談・姓名相談等を主宰しながら、日本各地や上海・ホノルル等で出張講座やデトックス&ノーソルト合宿、砂浴合宿等を定期的に開催。2014年から海外に一時的に居を移し3年近くマクロビオティックを現地の人達に伝える。帰国後はZoomで海外の方にも講座を開講。2017年より横浜助産院パースハーモニー講師。2018年1月マクロビオティック研究会であるマクロビオティックわの会発足。これまでに2000人以上の国内外の方を指導。

大森英桜の医学講座修了/大森一慧のクッキング師範科修了/KIJ認定クシマクロビオティックインストラクター/KI認定クシマクロビオティックインターナショナルインストラクター/松本塾師範科修了/山村塾認定望診法指導士/レイキマスター  
マクロビオティック教室ラ・コシナ・デ・ミナカ主宰/合同会社マナマハロ(天然かき氷、ヘンプ商品販売等)代表



千葉芽弓 (ちば みゆみ) ..... <https://www.vegemiya.tokyo/>

食から社会問題の解決を目指し、「日本の伝統とナチュラルヴィーガンフードを未来につなぐ」をキャッチコピーにベジフードプロデューサーとして活動。安心して食べられるカフェのプロデューサーや商品開発を行うとともに、地方創生のための全国各地で食の多様性対応セミナーや伝統食文化を生かしたヴィーガンメニュー作りのコンサルティングを行う。厳格な家庭で育ち、外資系大手企業の会社員として忙殺される中で食の乱れで様々な不調から抜け出したいと思う時にマクロビオティックに出会い、永井邑なか先生をはじめ全国の諸先生方に師事し学びと実践を深める。画家の父の影響からのクリエイティブな発想からマクロビオティック料理の可能性を広げ、その素晴らしさを伝えたいとカフェでのパーティ料理やフードイベントの実績や、各種レシピコンテストで入賞。さまざまな経験を積み51歳で脱サラ、マクロビオティック&ヴィーガン食×ヨガやマントラ、アート、フラワー、マヤ暦、ダンスなどのコラボイベントを多々主催している。

マクロビオティックアドバイザー/フードコーディネーター/食育インストラクター/食空間コーディネーター/沖道ファミリーヨガインストラクター/草月流華道師範/トーキョーにベジなおもてなしを「Tokyo Smile Veggies」主宰 (<https://m.facebook.com/tokyosmile.veggies>) / Vegewel プロデューサー (<https://vegewel.com/ja/>) / マクロビオティックわの会メンバー (<https://macrobiotic-wanokai.net/>)