

いのちの森 3万8千坪の中に広がる野草の宝庫と、光の水自然農園の完全無農薬野菜

# ほんものの貴重な 手作り野草酵素教室と ヒルデガルトの植物療法・宝石療法

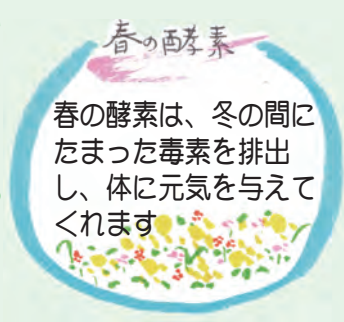


春 2020年6月5日(金)~7日(日) 2泊3日 39,800円

秋 2020年10月2日(金)~4日(日)

## いのちの森水輪で作る、手づくり酵素の魅力

酵素は消化・吸収の働きを始め、生きる上で欠かせない物質です。しかし、市販で販売されているものの多くは加熱処理されており、酵素は働きを失っているのです。手作り生酵素では、その土地にある植物・農産物をできるだけ多く利用します。そこには生きて酵素が存在します。そして、自分の手で仕込むことにより自分の手に棲む常在菌が溶かし込まれ、それが酵素液の中でさらに培養されます。できあがった時には、自らの常在菌と植物のエキスがふんだんに抽出されており、自分にあった酵素ができあがるのです。その酵素を飲むことにより常在菌が腸に住み着き腸内細菌が増え、腸内細菌がビタミンやホルモン、アミノ酸、酵素などを作ります。それを取り入れることにより新陳代謝がよくなる、免疫向上、肝機能改善、アトピー改善など様々な効果が実証されています。これが手作り生酵素なのです。

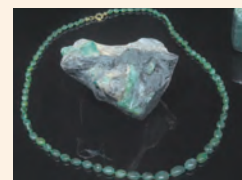
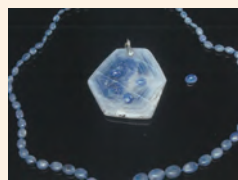


お作りいただいた酵素 500g は無料でお持ち帰りいただけます！  
※家で発酵させます

お持ち帰り料金 (各容器別売り)  
500g:無料 / 1kg:1000円  
1.5kg:2000円 / 2kg:3000円  
※お持ち帰りが大変な場合は発送も可能です。

## ヒルデガルトの植物療法・宝石療法の学び

今から遡ること900年余前、ドイツに生まれたヒルデガルト・フォン・ビンゲンは修道院長として様々な植物療法、宝石療法を後世に残した女性として近年大きく評価されています。いわばホリスティック医学、ホメオパシーの原点を作られた女性と言ってもよいと思います。音楽家でもあり、聖職者であり、女性として近年の医学の礎を作られた人として自然学としての著書も後世に残しています。「野草酵素教室とヒルデガルトの植物療法・宝石療法」では、酵素が単に人間の健康にとって大切なものであるという範疇を超えて、植物や鉱物の持つ治癒力や、活用方法の基礎を学びます。また、講師には自然療法家の和田雅子先生をお迎えして、ヒルデガルトの歴史やその生き方、またハーブやスペルト小麦(古代小麦)を使った料理やワインの試食・試飲などもする予定です。ヒルデガルトの奥深い世界をぜひお楽しみください！



主催・申込み・問い合わせ 公益財団法人いのちの森文化財団  
〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011  
e-mail zaidan@inochinomori.or.jp URL <http://inochinomori.or.jp>  
会場・宿泊 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」  
TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736 e-mail [suirin@suirin.com](mailto:suirin@suirin.com) URL <https://suirin.com>



# 春の手作り野草酵素教室とヒルデガルトの植物・宝石療法

スケジュール(変更になる場合があります)

<b>1日目</b> 12:30 長野駅東口 乗合タクシー発	<b>2日目</b> 7:30 朝食	<b>3日目</b> 7:30 朝食
13:00 受付・お部屋へご案内	8:30 樹林気功	8:30 山野草採集
13:30 オリエンテーション	9:30 酵素づくりのビデオ上映	9:15 酵素づくり
14:00 春の自然農園・周辺散策	12:00 昼食(希望者のみ別料金)	12:00 昼食(希望者のみ別料金)
15:00 入浴・フリータイム	13:30 ヒルデガルト勉強会	13:00 精算
18:00 夕食	16:30 入浴	13:30 乗合タクシー発
19:30 ヒルデガルト DVD 上映	18:00 夕食	
21:00 座禅	19:30 懇親会	
	21:00 座禅	

## 講座参加者の感想文から

▽C.H.さん

酵素作りでは、自分の手で山野草や雑草を摘み、日頃自然に触れることが少ないので、とても楽しく気持ちの良い時間を過ごすことができました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。春の酵素、どんな味になるか楽しみます。

▽N.H.さん

酵素作りを通して、自然の循環を感じ、学びました。ご一緒になった親子さんとも楽しく行うことができ、貴重な出会いとなりました。作ったあとは、手がほかほかとあたたかく、お天気も良かったので、出来上がりが楽しみです。お砂糖の量にはびっくりでしたが、白砂糖を使う意味、発酵のしくみをもっと学びたいと思いました。



## ヒルデガルトの植物療法・宝石療法 講師 和田雅子先生 プロフィール

大人アトピー発症後、その改善の経験を活かし、化粧品アドバイザーとエステティシアンの仕事スタート。もっと根本的な改善をと、ボティケアも取り入れ、さらにハーブとの出会いによって自然療法のケアを探究。個人にぴったりとした対応ケアを目指し、エステティックサロン・ファシリテを開業。さらにフランスナチュロパシー(自然療法)や、アーユルヴェーダ、メンタルケアやスピリチュアル、ヒルデガルト医学などの学びを深め、その人らしい笑顔を取り戻すための存在でありたいと、日々楽しく、より楽しくをモットーに活動中。



無農薬野草摘み



机一杯の酵素材料



手作り酵素教室



完成した酵素



おいしい自然食



無添加クッキー

## 参加要項 春の手作り野草酵素教室とヒルデガルトの植物療法・宝石療法 ※全て税込金額です

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのリトリートセンター いのちの森「水輪」
- とき 2020年6月5日(金)~7日(日) ※注:時間厳守でお集まりください
- 参加費 ①2泊3日 39,800円(税込)(2泊の宿泊費、夕朝食付、会場費、参加費、材料費(酵素、海の物、山の物、無農薬野菜など)  
②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約下さい。(1泊:15,500円(税込)~)  
③乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,250円、往復2,500円(税込) ※要事前予約  
\*乗合タクシーは長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算します。\*後日詳細資料送付  
④個室希望別途料金 一人個室3,850円~6,000円 二人個室2,000円~3,250円  
個室料は当日精算 \*一名様一泊当たりの料金 \*ご希望にそえない場合もあります。  
\*お作り頂いた酵素はお持ち帰り頂けます(500gまで無料)。
- お申込 下記の「申込書」でFAXまたは郵送にて「公益財団法人いのちの森文化財団」までお申込後、詳細をご連絡させていただきます。その後一週間以内に参加費をお振込ください。  
**お申込締切:2020年5月29日(金)(厳守)**
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受付となります。(申込受付後詳細資料送付)

## いのちの森「水輪」について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されことなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。

◎みずほ銀行 長野支店(普) 1991794 (名義) 公益財団法人いのちの森文化財団

◎ゆうちょ銀行 振替口座 00520-3-42181 (加入者) 公益財団法人いのちの森文化財団

\*尚、キャンセルの場合、参加費はご返金致しませんのでご了承ください。(代理参加は可能です)  
\*乗合タクシーは、お申込後のキャンセル・返金は原則受付しておりませんのでご了承ください。

## 手作り野草酵素教室とヒルデガルトの植物療法・宝石療法 申込書 申込日 月 日 TEL 026-239-0010 ※申込締切:2020年5月29日(乗合タクシーのご予約も同様) \*該当項目に○をご記入ください FAX 026-239-0011

フリガナ

氏名 \_\_\_\_\_ 男 女 年齢 \_\_\_\_\_ 職業 \_\_\_\_\_ 携帯電話 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

お申込み人数 ( 人 ) ②前泊延泊 ( 前泊( 泊 ) ・ 延泊( 泊 ) ) ③乗合タクシー ( 行 ・ 帰 ・ 往復 )  
3,850円~6,000円 2,000円~3,250円 1,650円

④個室予約 ( 一人個室 ・ 二人個室 ・ 相部屋 ) ⑤昼食希望 ( する ・ しない )  
無料 1,000円 2,000円 3,000円

⑥酵素の持帰り希望グラム数 ( 500g ・ 1kg ・ 1.5kg ・ 2kg ) 食事アレルギー ( 食品名 \_\_\_\_\_ )

振込先 ( 行 ・ 銀行 ) 振込日 月 日 ( 振込済み ・ 振込予定 ) 振込人名義 ( \_\_\_\_\_ )  
39,800円 1泊 15,500円 1,250円 1,250円 2,500円 1,650円

**振込合計** ①( 宿泊費 ) + ②前泊延泊 ( 計 泊 ) + ③乗合タクシー ( 行 ・ 帰 ・ 往復 ) + ⑤昼食代 +  
1,000円 2,000円 3,000円

⑥酵素持帰り料金 ( 1kg ・ 1.5kg ・ 2kg ) = \_\_\_\_\_ 円

◎お申し込みのきっかけ 紹介者 ( \_\_\_\_\_ ) ちらし インターネット 本 ( \_\_\_\_\_ )