

温泉マリンエ

冷えとり湯治 ⑦

とことん
温まって
いただきます!

日時; 2014年4月11(金)~12日(土)

会場; 鳴子温泉郷 川渡温泉 宿 みやま本館

(<http://www.yado-miyama.com/>)

●ナビゲーター; 冷えとりインストラクター; 前田 由紀枝さん

(鍼灸師、女性と子どもの為のたんぽぽ鍼灸院主宰。 [Http://yukie-teate.jimdo.com/](http://yukie-teate.jimdo.com/))

●ゲスト; 文筆家、レポートライター 青木 美詠子さん

冷えとり歴20年、『ずぼらな青木さんの冷えとり毎日』など冷えとりに関する著書多数。

HP『あおきみノート』では日々の暮らしについてあたたかくユニークな視点で綴られています。

2月に冷えとりの簡単ごはんの様子を綴った新刊を出版。「あおきみノート」<http://www.aokimi.com/>

足元など体をあたため、本来持っている自然治癒力を高める健康法“冷えとり”と温泉での入浴であたため血のめぐりを良くする湯治を組合せた『冷えとり湯治』。忙しい毎日、ほんのひととき自身の体と向き合って労わる時間を提案しています。7回目となる今回はスペシャルゲスト青木さんをお迎えし、暮らしへの取入れ方、着こなしなど色々な冷えとりワークを行います。季節は春、まさにデトックスシーズンですよ! ワークショップでは足湯、湯たんぽ、経絡ストレッチ、生姜湿布、...など体を芯からとことん温めます! 冷えてる?? という自覚が無い方も、是非遊びにおいでくださいね!



●参加費;

- ① 日帰りプラン 7500円(昼食、入浴代、冷えとり靴下4枚セット、ぬかぼん1口付)
- ② 1泊2日プラン 16000円(1泊4食付、ワークショップ参加費、冷えとり靴下4枚セット、ぬかぼん1口付)
- ③ ワークショップのみ参加 3000円(入浴代、靴下セット等は含まれません)

※ 食事は自炊形式、地元のお母さんに教わりながら旬の里山料理を作ります。

●お問合せ・お申し込み; 日々温々 HP、トップ画面右下のお問合せフォームよりメール送信ください。
または担当 鈴木まで(090-1772-1949)

【企画】“温泉のある豊かな暮らし” 日々温々(ひびおんおん)

【主催】“里山とまちを結ぶ” さとのわ

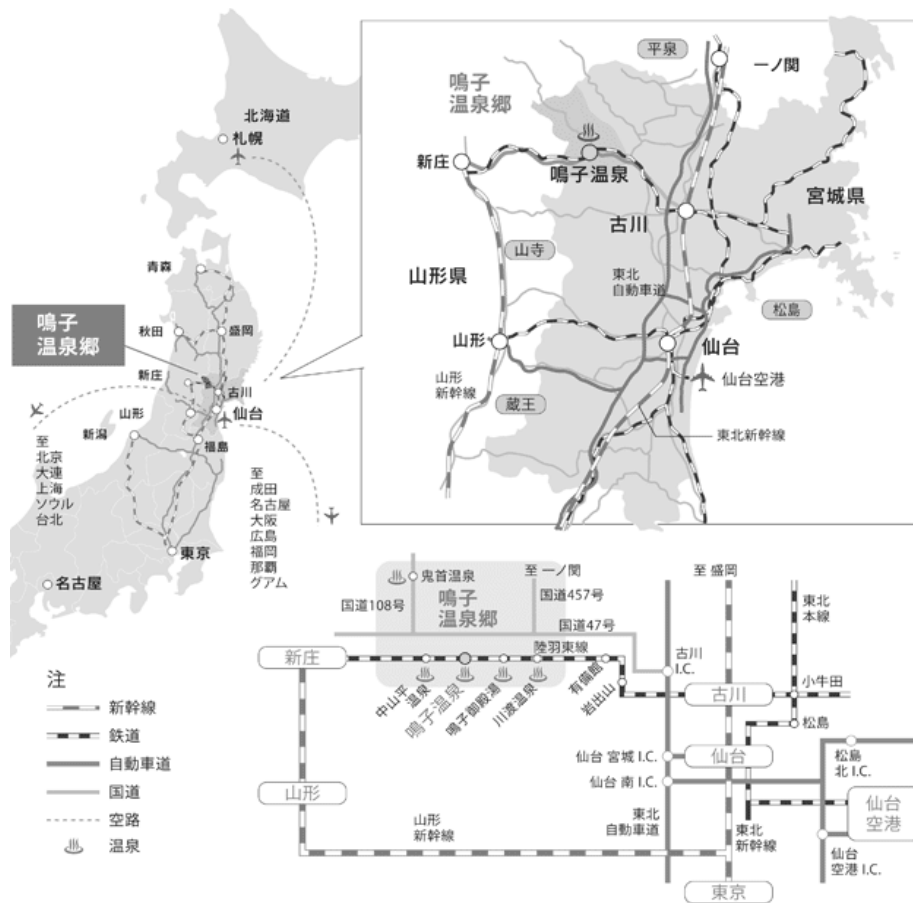
【スケジュール】
4/11(金)

- 11:20 川渡温泉バス停集合
(陸羽東線 川渡温泉駅、または
仙台駅西口より鳴子行高速直行バスを
川渡温泉バス停下車)
- 11:30 昼食
(眺めの良い山の蕎麦屋「蕎麦庵」を予定)
- 13:00 宿 みやま着
13:30 まず足湯で温まります
~13:50)
- 14:15 ワークショップスタート
~14:45) ・経絡ストレッチで体をほぐします
・冷えとりの概要説明
- 15:15 休憩
15:30 ワークショップ後半スタート
・ゲスト 青木 美詠子さんトークタイム
……自己紹介、青木さんと冷えとりの出会い。
青木さんの冷えとり方法などについて。
- 16:00 終了
~休憩~
- 16:30 生姜湿布体験
17:00 終了
~FREE TIME~
- 18:30 夕食準備

19:00 夕食 (※自炊形式。地のものを使った
里山料理を地元のお母さんと一緒に作ります)

- 20:30頃 終了(この後ご希望の方は指圧施術可、要別途料金)
- 4/12(土)
- 7:30 朝食準備
8:00 朝食
10:00 ワークショップスタート
~10:45) ・お灸体験
- 11:00 青木さんのトークタイム
……冷えとりファッションについて。
冷えとりごはんについて。
質疑応答。
- 12:00 終了
12:15 昼食(農家レストラン 土風里を予定)
- 13:45~14:30頃 鳴子温泉街散策
14:30 解散

【アクセス】



※東京～仙台 ……新幹線で約1時間40分、東京～古川 ……約2時間
※古川～鳴子御殿湯 陸羽東線で約40分
※仙台⇄鳴子温泉…直行高速バスあり 約1時間25分
(仙台駅西口 22番乗り場)