

Enchantment retreat

in

石垣島

2019 6/7(金)~10(月)

現地集合
解散
3日4日



雄大な自然の恵みを五感で味わい
心と身体のバランスを整える
あなただけのオリジナルリトリート

お一人様 **11万円** (航空券は含まれません)
(宿泊代・食事代・リトリート代込み)

先ずは鍼灸師による、お一人おひとりの体癖と体質を診断。その人に合った食材やハーブを使ってメディカル料理講座、ハーブソルト作りやハーブヒーリング、体癖を直すためのヨガアサナ処方、サップヨガ、ビーチコマング、キャンドルナイトによるシェアリングなど。



講師 Profile



yoshimototakami

吉本 多香美

ハーバリスト

カナダ、クリー族のメディスマンに出会い、その人の身体、心、魂に必要なものを与える治療の在り方に感動し、植物の力に気づかされる。出産を機に東京から石垣島に移住。海や森の雄大な島のエネルギーに抱かれて、ぼっ〜と深呼吸して自分を取り戻すことができる場所づくりをしたく、自然栽培の島ハーブガーデンをOpen。自然と繋がりがより自分らしく生きる心地よさを伝えるためハーブやマクロビの料理教室、テルミーを施術している。

2009年 日本CI協会マクロビオティック師範
2010年 日本メディカルハーブ協会メディカルハーブセラピスト
2018年 温熱列伝療法 イトナテルミー療術師 指導師
2018年 自然栽培 ハーブガーデン "Fresh & Wild" Open

Herb



maki_aikou
 aikoumaki.com

愛甲 真希

フードクリエイター

大自然の中で培った感性を基に「素材を生かす」「五感に触れる」をテーマとした料理・レシピ開発や、自然の植物・ハーブを使ったメディカル料理を得意としている。また、目にも鮮やかな色使いを得意とし、広告、レセプション、展示会などではブランドイメージに沿いつつ、四季を感じることでできるディレクションで好評を得ている。

2009年 日本CI協会マクロビオティック師範
2011年 日本CI協会メディカル・シェフ養成講座
2018年 マクロビオティッククッキングスクール リマゲスト講師

Food



blueshell75
 supyogafit-ishigaki.com

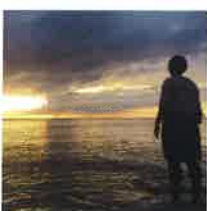
秀倉 奈々子

サップヨガ・ヨガインストラクター

2009年石垣島移住。アパレル業界の仕事に明け暮れながら、サーフィン、サップ、ヨガに出会い、海と大自然のエネルギーに魅了される。海をこよなく愛す。この偉大なエネルギーを感じてもらいたく supyoga ガイドを始める。

八重山サップ協会 理事・ガイドインストラクター/一般社団法人アウトドアフィットネス協会 SUPYOGAFITインストラクター/BARI SUPYOGA 指導者養成コース修了/全米ヨガアライアンスRYT200修了

Sup Yoga



福島 綾子

鍼灸師

その人らしい人生が送れるようサポートするをモットーに体の動かし方、体質などを様々な観点からみて施術を行う大阪、石垣で活動する鍼灸師。幼少時、母の治療を通して鍼灸と出会い、高校を卒業とともに鍼灸師の道を目指す。2001年はり師、きゅう師免許取得。整形外科、スポーツ現場、緩和ケア病棟、鍼灸院で研鑽を積む。

Acupuncture & Moxa

問合せ先 090-1043-6303 (代表:吉本)
newmoonpower@icloud.com

主催 Open Heart♡ネットワーク
Enchantment retreat 吉本多香美 愛甲真希

後援 マクロビオティック
クッキングスクール リマ

2019 6/7(金)

石垣空港お迎え
目の前がビーチの宿屋にチェックイン
島野菜ふんだんの夕食
星空の下、キャンドルナイトでメンバー全員とのシェアリング

8(土)

- 7:00 島のフルーツたっぷりの朝食後、
石垣ブルーの海を裸足で散歩
- 9:00 鍼灸師による養生教室、体質診断
- 12:00 自然栽培の島ハーブガーデンWork shop
・好きなハーブや花を摘んで自分だけの
オリジナルティー作り
・島野菜と島の雑穀を使ったマクロビランチ
・自分の体質に合ったハーブで自分の為の
ハーブボール作り&トリートメント
- 17:00 ビーチでのんびり
夕食後 宿に戻り星空観察

9(日)

- 6:00 早朝、日の出の海の上で、サンライズサップヨガ
ビーチで朝ごはん ※天候により変更する事があります
- 11:00 体質にあった食材を使って、マクロビ料理講座
- 15:00 とある美しいビーチに移動
貝を拾ったり、瞑想したり、想いおもいに自由に自分と向き合う時間
サンセットの光りを浴びて、泳いだり、シュノーケルしたり
- 19:00 宿に戻り、夕飯後みんなでシェアリング

10(月)

朝食後 解散

定員

8名(女性限定)

宿泊先

guest house annsea

沖縄県石垣市伊原間4-507

<https://www.annsea-ishigaki.com>

参加費

お一人様 11万円

参加費に含まれるもの

- ・宿泊費(3泊) ・食事代(朝3 昼2 夕3) ・石垣空港からの送迎
- ・各レッスン代(養生教室、マクロビ料理教室、メディカルハーブ講座、SUP YOGA、ヨガ)

※石垣空港までの交通費、個人的諸費用は参加費に含まれません。

問い合わせ先

090-1043-6303

(代表:吉本)

newmoonpower@icloud.com

