

ハートレイク

川で瞑想



### シャスタツアーのご案内

日程 6月5日～6月10日

【聖地シャスタ マインドフルネスリトリート with サトケン& Chandra 2018】

古くから先住民に『聖なる山』と崇められていたカリフォルニアの聖山。ミネラルが豊富で湧き出る水が、儀式や癒しに使われたと言われて

います。有名な国立公園のように観光化されていないため、ワイルドな湖や滝、森林まで美しい地球の表情に触れることができます。季節も良く、たくさんの植物と出会うこと間違いなし。

シャスタ山の大自然を満喫できるロッジに泊まり、重ね煮や自然食のライフアーティストのサトケンと一緒にご飯を作ったり、Chandra ヨガでは笑いヨガなどなど、盛りだくさん。

私、平垣美栄子も自然療法のあれこれをご披露できたらと思います。

参加費 270000円(サンフランシスコ集合・解散です)

「もう少し先にいくと、少し分かっていく道になるけど・・・」彼女たち道順を教えてもらって、再び出発。疲れた時はこう歩けば楽になるよ、と主催者の方は身体の事を熟知したスーパージョギングの達人で、歩きながらのレッスンです。と、

調子よく歩いていけると、言われた通りの開けた場所が出てきました。どこをどう行っても山に登れそうです。そこで自由人の仲間たちは、わからないながらズンズン進んで行きます。あれ？右や左？また、どこかで合流するの？いやいや、さすがに今回はそんなわけには行きません。先頭を切って歩いていった人に皆が追いかけていきました。なかなかの難関の道、というか、崖。やつぱりの道をまちがえていたのね、と気づくのが遅すぎました。もう、行くしかない。エキサイティングな山道を這い上がると、そこには素晴らしい景色が広がっていました。

ゴールまでの道は険しいほうが達成感がある、というのは本当の事で、よく人生を山登りに例えますが、自然界はいろいろなことを教えてくれます。途中の湖では裸族らしき人たち、泳いでいたのが見えたけど、さすがに泳いでいたのは結構な寒さで、泳ぐ人はいないよね、って思っていたら・・・いた。しかも参加メン

### シャスタ紀行 ⑤

# 植物療法

平垣美栄子の

< 75 >



平垣美栄子 プロフィール

1997年フィットセラピーサロン「ディ・エステ・ガーデン」を開設し、ハーブを使った独自の技術を展開。以来、フィットセラピストの育成、講演活動を続けている。

2006年9月にヒルデガルトフォーラムジャパンを立ち上げ「ヒルデガルト自然学セミナー」を中心に、より深い自然療法の世界を研究。師匠であるドイツのハイルブラクティカのベーター・ゲルマン氏の招致(屋久島、穂高、高野山)し、数々のイベントを開催。2016年ドイツツアー実施。ヒルデガルト・フォン・ビンゲンの哲学に触れるDVD共同製作。

2012年、一般社団法人 自然療法機構 (NaO) を開設し、全国の有志と共に日本における自然療法の力を世界に発信する準備に日々猛進中。活動のひとつに日本の知恵を繋げる「1本草プロジェクト」開始。(福島・宮城) 編を制作。年に1度、全国のセラピストや自然療法士を集めて、交流、情報交換の場「NaOフェス」を開催している。(2015年/京都一乗寺の恵文社・2016年/明治学院大学・2017年/熊本)

一般社団法人 自然療法機構 TEL 0797-38-7717

# 運命に負けない

# 攻めのリフトケア、始まる。



## Therma TiNOA

サーマティノアは、1台でショットからクーリングまで。効果的なエイジングケアが可能なRFエステ美顔器。

詳しくは日本ビューティHPまたは「サーマティノア施術方法」で [検索](#)

サーマティノアのこだわり

業界初!  
10MHzで満足度の高い肌実感

COOLモード搭載!  
ショットからクーリングまで1台でOK!

フェイス用  
ボディ用  
5種類の  
アタッチメント

