

温泉マルシェ Vol.3

古くより心身のメンテナンス方法である「湯治」を現代の都市生活者の方に向けて再発信する場。
開湯1300年以上、歴史ある湯治場である鳴子温泉郷を会場に“心からリラックスすること”を
目的に『健康』『食』『カルチャー』など毎回テーマごとのプログラムを構成、
新しい湯治スタイルを提案いたします。

hietori work shop

“冷えとり湯治”いたしましょう。

●日時: 2012.6.22(fri)~23(Sat)

●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、まえだ ゆきえ治療室主宰 <http://yukie-teate.jimdo.com/>)



体をあたため、本来持っている自然治癒力を高める『冷えとり』。
“これから夏になるのに体をあたためる??”と思うなかれ!!
エアコンに囲まれ、冷たい物を口にする機会が多い夏こそ
体の芯をあたためる事が必要なのです。今回はそんな『冷えとり』
がなぜ必要なのか?というお話、むくみ、食欲不振、不眠、等夏場に
多い不調に効くお灸のワークショップ、血の巡りを良くするセルフ経絡

(けいらく)ストレッチ、温泉入浴で上手に温まる方法などこのマルシェ体験後
は“冷え知らず”なあなたになります♪

●参加費: 1. 6/22(fri.) 1day plan 5000 yen

(冷えとりワークショップ1回分参加費、昼食代、入浴・休憩代込)

2. 6/22(fri.)~23(sat.) 2days plan 14000 yen

(1泊4食付、冷えとりワークショップ2回分参加費、宿泊代、漆工房見学代、入浴・休憩代込み)

3. 6/23(sat.) 1day plan 4000 yen

(冷えとりワークショップ1回参加費、漆工房見学参加費、昼食代、入浴・休憩代込)

●募集人数: 1,2,3ともに各10名。

食事は自炊形式、皆で季節の里山料理に挑戦します。
近くにあるステキな漆工房を見学したり、夜は目の前の
田んぼ道を散策しながらホテル鑑賞。
あたたまりながらゆったりした時間をお過ごしください。

主催: “温泉のある豊かな暮らし”

日々温々(ひびおんおん)

お申込み・お問合せ: 日々温々 HPお問合せフォームより
メール送信ください。

(<http://hibionon.com/>)

または担当 鈴木まで(090-1772-1949)

※ スケジュールは裏面をご覧ください。



夏を元気にすぎたー!!

●スケジュール

6/22(金)

仙台→鳴子直直高速バス
11:20 川渡温泉バス停集合
11:30 農家レストラン『土風里』にて昼食
12:45 宿 みやま着
～入浴・休憩～
14:15 冷えとりワークショップ
“夏こそ冷えとり!”
夏に向けた冷えとりとは?
&セルフ経絡ストレッチ
15:30 休憩 & お茶
16:00 温泉講座 ～湯治入門・上手なお風呂の入り
17:00 夕食準備 ～里山料理教室～
18:00 夕食
19:45頃 近くを散策、ホテル観賞
20:30頃 解散

6/23(土)

7:30 朝食準備
8:00 朝食
10:00 お灸のワークショップ、
“夏のお悩み対策”
11:15 チェックアウト
11:25 漆工房『瀾』見学
12:15 昼食
13:15 入浴・休憩

14:30～15:30 解散

※ 6/23(土)日帰りコースにご参加の方は仙台8:20発鳴子行き高速直直バスにご乗車の上『川渡温泉』バス停にて下車ください、お迎えに参ります。

※現地集合、現地解散となります。

※6/22(金)日帰りコースにご参加の方は16:30終了となります。

※ホテル観賞は天候、気温によっては見れない場合もあります。