

トトラボ植物療法の学校 主催・公益財団法人キープ協会 協力

## 清里高原・新緑の森 植物療法リトリート

～高原の光、成長する生命のリズムを感じる植物と私たちの二日間～



5月の終わり、八ヶ岳南麓の清里高原では、植物たちが芽吹き、育つ新緑の頃を迎えます。草は少しずつ葉を広げ、木々も枝葉を伸ばして、生命のリズムを打ちながら、踊り始めます。眩しい太陽の光を浴び、爽やかな5月の風を感じながらハーブを味わったり、蒸留して香りを抽出したり、新芽の力を頂くレメディィーをつくったり、夜には抽出したオイルでハンドマッサージ、緩む時間も過ごしましょう。映画『西の魔女が死んだ』のロケ地、おばあちゃんの庭での時間も過ごしながら、夏に向かって元気に躍動する、生命のパワーを味わう頂くプログラムです。

**【内容】** ※天候や収穫状況などによって変更になる場合があります。

### 1日目

- 13時 現地集合/オリエンテーション
- 13時半 新緑の清里の森に親しむ・収穫
- 15時半 おばあちゃんの庭で過ごす時間  
新芽のパワーボトルづくり  
摘み草アイスとハーブティー
- 18時 夕食
- 19時半 森の緑の温浸油づくり  
ハンドマッサージのレクチャー&  
トリートメント
- 21時 終了・自由時間※温泉を満喫

### 2日目

- 8時 朝食
- 10時 発芽体操  
朝の森を歩く・収穫
- 12時 昼食
- 13時 モミのバルサム（樹脂）&  
お花で作るジェルローション
- 14時半 シェアリング・閉会
- 15時 解散

〔講師〕 村上志緒（トトラボ 植物療法の学校 代表・薬学博士）

本杉美記野（公益財団法人キープ協会環境教育事業部・インタープリター）

〔日時〕 2014年5月24日（土）13:00 現地集合～25日（日）15:00解散 一泊二日

〔会場〕 山梨県清里高原 キープ協会 清泉寮（最寄り駅：JR小海線清里）

〔参加費〕 32,400円（1泊3食税込）※~~5~~切5/10

※お支払い方法は後日ご案内、ご宿泊はツイン相部屋、個室希望の方はご相談下さい。

〔定員〕 12名 ※最少遂行人数に達しない場合は開催しないことがあります。

〔お申し込み・お問い合わせ〕 ※お名前、電話番号、ご住所を明記ください。

トトラボ 村上志緒 E-mail: school@totolab.com /Fax: 044-856-4278