

## ハーブと音楽に親しむ～晩秋の清里リトリート

～自然と芸術のハーモニー、植物の力、人の力を味わう二日間～



11月の終わり、八ヶ岳南麓の清里高原は、澄んだ空気に太陽の光が輝き、心地よい緊張感をもった冬へと移っていく季節です。熟した実の赤い色、カラマツの落葉の黄金色、緑をたたえる樅の爽やかで甘い香り、近づいてくる風の音、響き渡る鳥の声、そしてふわふわ落ち葉の踏み心地…。色、香り、形、音、そして触感…。自然の恵みは私たちの五感を刺激しながら、私たちがモノやことを産み出す力をインスパイアしてくれます。

今回の清里リトリートでは、清里の森と草原でハーブと音楽に親しみながら私たちのイメージーションとクリエイティビティを呼び起こすことを目的に、感性と理性、そして知性といった人間の野性に気づき育む2日間をお届けします。そしてもうすぐ来るクリスマスや新年のためのものづくりも楽しみましょう。

〔内容〕 ※気候、天候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～14時半 清里の森と草原に親しむ&収穫

14時半～16時 森の中の音楽室～森の音をスケッチしてみよう！

16時～17時半 ハーブものづくり その1：冬の北風からお肌をプロテクト 森の恵みクリーム

18時 夕食

19時半～21時半 晩秋の夜を楽しむ ～ナイトウォーク&歌声喫茶「焚き火」オープン！

21時半 終了・自由時間 ※温泉を満喫

### 2日目

7時半～8時半 朝食

9時 発芽体操&朝の森を味わう

9時半～10時45分 森のステージ～森の音でストーリーをつくってみよう！

10時45分～12時 ハーブものづくり その2：今年も終わり 浄化のためのアロマバスサシェ

12時 昼食

13時 森のたからもの探し&クリスマスリースづくり

14時半 シェアリングタイム・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）

ウスダミホ（miumusic（ミウミュージック）主宰・ミュージシャン）

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11月22日（土）13:00 現地集合～23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）※~~必~~切 11/8

※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

〔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

◆ miumusic - music and arts - <http://www.miumusic.net>

miumusic（ミウミュージック）は、音楽の演奏、制作及びデザイニングを行う音楽工房です。またヴォイストレーニング、ピアノ演奏、音楽理論、音楽文化に関わるセミナーなど音楽寺子屋レッスンをしています。音楽を取り巻くアート、色彩感覚、生活、自然などとの関係を探りながら、太古から人と共にある「音楽」を深く知ること、感じることを、創り表していくことをテーマに活動しています。主宰 白田美穂 | ウスダミホ。

◆トトラボ植物療法の学校 <http://www.totolab.com>

トトラボは、毎日を健やかに過ごすためにハーブを活かす植物療法の学校です。生命を持つもの同士としてハーブとおつきあいすることを学び、自然とのつながりをしっかりと感じ、考えて、植物の力、人の知恵を活かしながらシンプルに暮らしていくために、自然・生活文化・科学の観点から学ぶセミナーやワークショップを展開、アロマテラピーサロンの「サロン・ドゥ・トト」も併設しています。代表 村上志緒。