

# 秋のほんものの貴重な 手作り野草酵素教室と ヒルデガルトの植物療法・宝石療法

2019年10月12日(土)～14日(月・祝) 2泊3日 39,800円

いのちの森3万8千坪の中に広がる野草の宝庫と、光の水自然農園の完全無農薬野菜

## 手づくり酵素の魅力

酵素は消化・吸収の働きを始め、生きる上で欠かせない物質です。しかし、市販で販売されているものの多くは加熱処理されており、酵素は働きを失っているのです。手作り生酵素では、その土地にある植物・農産物をできるだけ多く利用します。そこには生きた酵素が存在します。そして、自分の手で仕込むことにより自分の手に棲む常在菌が溶かし込まれ、それが酵素液の中でさらに培養されます。できあがった時には、自らの常在菌と植物のエキスがふんだんに抽出されており、自分にあつた酵素ができあがるのです。その酵素を飲むことにより常在菌が腸に住み着き腸内細菌が増え、腸内細菌がビタミンやホルモン、アミノ酸、酵素などを作ります。それを取り入れることにより新陳代謝がよくなる、免疫向上、肝機能改善、アトピー改善など様々な効果が実証されています。これが手作り生酵素なのです。

### 秋の酵素

秋の酵素は実りのもの。  
身体を温めてくれるもの。  
冬の寒さを越すのに  
必要な陽性のエネルギー

山の実(どんぐり・ナナカマド)や、山ぶどう、根もの野菜、しいたけなど秋の恵みを皆で収穫していきます!!

### いのちの森で つくった生酵素



手づくりの  
酵素ドリンク

お作りいただいた  
酵素 500g は  
無料でお持ち帰り  
いただけます!

家で発酵させます

追加料金  
1kg:1000円  
1.5kg:2000円  
2kg:3000円  
(各容器別売り)  
※お持ち帰りが大変な場合は発送も可能です。



どんぐり



山ぶどう



しいたけ



ヨモギ



さつまいも



ミニトマト



自然農園のお野菜たち



フサスグリ



カラフル人参



りんご



赤かぶ



こごみ

いのちの森文化プロジェクト

共催

公益財団法人いのちの森文化財団 / 水輪の会 / 有限会社グリーンオアシス  
農地所有適格法人(株)水輪ナチュラルファーム / いのちの森クリニック

# 秋の手作り野草酵素教室とヒルデガルトの植物・宝石療法

スケジュール(変更になる場合があります)

**1日目** 12:30 長野駅東口 乗合タクシー発  
13:00 受付・オリエンテーション  
14:30 山の実採集  
16:00 入浴・フリータイム  
18:00 夕食  
19:00 清算  
19:30 ヒルデガルト DVD 上映  
21:00 座禅

**2日目** 7:30 朝食  
8:30 野草講習会&野草採集  
9:30 酵素づくりのビデオ上映  
12:00 昼食(希望者のみ別料金)  
13:30 ヒルデガルト勉強会  
16:30 入浴  
18:00 夕食  
19:00 精算  
19:30 懇親会  
21:00 座禅

**3日目** 7:30 朝食  
8:30 酵素づくり  
12:00 昼食(希望者別料金)  
13:30 乗合タクシー発



塩澤研一著 常津良一監修  
「いのちにやさしい野菜のレシピ」  
1,728円税込 PHP研究所

## 講座参加者の感想文から

▽C.H.さん

酵素作りでは、自分では集めることのできない多様な高品質のお野菜、果物、キノコ、雑穀をご準備して頂き(タルまで)本当に感謝の気持ちでいっぱいです。秋の酵素、どんな味になるか楽しみです。

▽N.H.さん

酵素作りを通して、自然の循環を感じ、学びました。ご一緒になった親子さんとも楽しく行うことができ、貴重な出会いとなりました。作ったあとは、手がばかまかかとあたたかく、お天気も良かったので、出来上がりが楽しみです。お砂糖の量にはびっくりでしたが、白砂糖を使う意味、発酵のしくみをもっと学びたいと思いました。



ヒルデガルト像



サファイア



エメラルド



根野菜サラダ



沢山の山の実たち



無農薬野草摘み



採れたてのお野菜



机一杯の酵素材料



手作り酵素教室



酵素材料発酵中



作り立ての生酵素



おいしい自然食



無添加クッキー

## 参加要項 秋の手作り野草酵素教室とヒルデガルトの植物療法・宝石療法 ※全て税込金額です

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのトリートセンター いのちの森「水輪」
- と き 2019年10月12日(土)~14日(月・祝) 注1. 時間厳守でお集まりください
- 参加費 ①2泊3日 39,800円(税込)(2泊の宿泊費、夕朝食付、会場費、暖房費、参加費、材料費(酵素、海の物、山の物、無農薬野菜など))  
②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約下さい。(1泊: 15,500円(税込)~)  
③乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,250円、往復2,500円 \*要事前予約 \*乗合タクシーは長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算します。 \*後日詳細資料送付  
④個室希望承ります。(個室希望別途料金(3,500円~6,500円) 個室料は当日精算。  
\*ご希望にそえない場合もあります。 \*お作り頂いた酵素500gはお持ち帰り頂けます。
- お申込 下記の「申込み書」でFAXまたは郵送にて心と体といのちのトリートセンターいのちの森「水輪」までお申込後、詳細をご連絡させていただきます。その後一週間以内に参加費をお振込ください。  
お申込締切:2019年10月5日(土)(厳守)
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受付となります。(申込受付後詳細資料送付)

◎みずほ銀行 長野支店(普)1620273 水輪の会 塩沢早穂理(すいりんのかいしおざわさおり)  
◎ゆうちょ銀行(口座番号)00550-0-6511(加入者)水輪の会

\*尚、キャンセルの場合、参加費はご返金致しませんのでご了承ください。(代理参加は可能です)  
\*乗合タクシーは、お申込後のキャンセル・返金は原則受付けておりませんのでご了承ください。

## いのちの森「水輪」について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されなくなぐ大自然の澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。

## 手作り野草酵素教室と植物・宝石療法

申込み書 申込日 月 日

TEL 026-239-2630

※申込締切:2019年10月5日(乗合タクシーのご予約も同様)

\*該当項目に○をご記入ください

FAX 026-239-2736

フリガナ

氏名 \_\_\_\_\_ 男 女 年齢 \_\_\_\_\_ ご職業 \_\_\_\_\_ 携帯電話 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

予約希望人数( 人 ) ②前泊延泊( 前泊( 泊 )・延泊( 泊 ) ) ③乗合タクシー( 行・帰・往復 )  
3,500円~6,500円 1,500円~3,500円 1,650円

④個室予約( 一人個室・二人個室・不要 ) ⑤昼食希望( する・しない )  
無料 1,000円 2,000円 3,000円

⑥酵素の持帰り希望g数( 500g・1kg・1.5kg・2kg ) 食事アレルギー( 食品名 \_\_\_\_\_ )

振込先( 行・銀行 ) 振込日 月 日 ( 振込済み・振込予定 ) 振込人名義( \_\_\_\_\_ )  
39,800円 1泊 15,500円 1,250円 2,500円 1,650円

振込合計 ①( 宿泊費 ) + ②延泊前泊(計 泊 ) + ③乗合タクシー( 片・往 ) + ⑤昼食代 +  
1,000円 2,000円 3,000円

⑥酵素持帰り料金( 1kg ・ 1.5kg ・ 2kg ) = \_\_\_\_\_ 円

◎お申し込みのきっかけ 紹介者( \_\_\_\_\_ ) ちらし インターネット 本( \_\_\_\_\_ )