

いのちの森 4万3千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

# ほんものの貴重な 手作り野草酵素教室

本物の酵素は体と心といのちを若返らせます！！

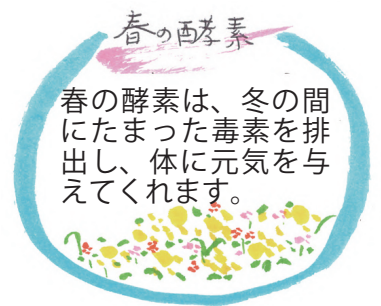
春 2023年6月2日(金)~4日(日) 2泊3日 39,800円



信州の大自然に囲まれた地で育った他にはない無農薬の野草を使用した酵素を作りましょう！

## いのちの森水輪で作る、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、自分にあっ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。



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

お持ち帰り無料 500g とは別に、追加で 500g あたり 1,000 円でお持ち帰りの量を増やせます。(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。



ギンギシ・カラスノエンドウ・さんしょう・かきどうし・ひめおどりこそう・うど・おかのり・とち・桑の葉・どくだみ など  
25種類以上の山野草を使って、手作り生酵素を作ります。

主催・お申込み・お問い合わせ 水輪の会  
会場 信州飯綱高原 心と体といのちのリトリートセンターいのちの森「水輪」  
〒380-0888 長野県長野市上ヶ屋2471番地2198  
TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736  
E-mail [suirin@suirin.com](mailto:suirin@suirin.com) URL <https://suirin.com>





# 春の手作り野草酵素教室

・スケジュールは変更になる場合がございます  
 ・お申込みは原則2泊3日通し参加となっておりますので御了承下さい。

## スケジュール（変更になる場合がございます）

<b>1日目</b> 12:30 長野駅東口 乗合タクシー発	<b>2日目</b> 7:30 朝食	<b>3日目</b> 7:30 朝食
<b>6/2</b> 13:00 受付・お部屋へご案内	<b>6/3</b> 8:30 樹林気功	<b>6/4</b> 8:30 山野草採集、
<b>(金)</b> 13:30 オリエンテーション	<b>(土)</b> 9:30 酵素づくりのビデオ上映	<b>(日)</b> 酵素づくり
春の自然農園・周辺散策	12:00 昼食（希望者のみ別料金）	12:00 昼食（希望者のみ別料金）
15:00 入浴・フリータイム	13:30 ヒルデガルト勉強会	13:30 乗合タクシー発
18:00 夕食	15:00 入浴	
19:30 ヒルデガルト DVD 上映	18:00 夕食	
21:00 座禅（自由参加）	21:00 座禅（自由参加）	

### ●参加者のご感想より

水輪は2度目でしたが、畑の気の良さに歩いているだけで心が癒されます。働いている方々の純粋な想いが伝わってくるようです。こちらで育った野菜を収穫するのは楽しかったです。どんな酵素ジュースが出来上がるか楽しみです。朝の座禅も気持ちよかったです。（K.Mさん）



綺麗な客室



おいしい自然食



無農薬クッキー



春の山野草摘み



野草教室



仕込んだ酵素



完成した酵素



自然農園散策



樹林気功

### 参加要項 春の野草酵素教室 ※すべて税込み金額です

- 会場 信州飯綱高原 心と体いのちのトリートセンターいのちの森「水輪」
- と き 2023年6月2日(金)～2023年6月4日(日)
- 参加費
  - ① 2泊3日 39,800円 12:30 受付（税込、宿泊・会場・朝夕食付、材料費（酵素、野草など））
  - ② 個室料 希望者のみ1泊1名様 5,000円 税込別料金（ご家族・ご夫婦・ご友人の方は相部屋可能）
  - ③ ランチ代（1食1名様）：1,650円（税込）
- お申込 下記の「お申込書」でメール・FAXまたは郵送にて「水輪の会」までお申込下さい。その後、詳細をお送りしますので、一週間以内に参加費をお振込下さい。参加費振込確認後、順次正式受け付けとなり、交通案内などをメール・FAXにてお送りいたします。申込締切：2023年5月27日（金）（厳守）
- \*キャンセルの場合、参加費のご返金はできませんので御了承下さい。（代理参加・次回振替参加可能）
- \*会場をカーナビで検索する場合はいのちの森水輪（026-239-2630）で検索して下さい。
- \*会場は全館禁煙です。\*洗面用品、タオル、パジャマは各自でご用意ください。
- \*乗合タクシー（ジャンボ・セタン）（長野駅⇄水輪）片道1,650円・往復3,300円
- \*乗車人数により発生した差額は、当日の受付時に現金レジ精算
- \*個人でタクシーをご予約の場合は直接長野観光タクシー（TEL:026-222-1234）へご予約下さい。予約時に「水輪からの紹介です」とお伝えください。4人乗り普通車が割引料金の5,620円になります。
- \*バスの場合、長野駅発アルピコ交通路線バス【70】【急行】ループ橋経由戸隠キャンプ場行をご利用下さい。飯綱高原スキー場下車（790円）徒歩水輪まで10分。

### 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ることなく大自然のもつ澄んだ空気を、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。

### お申込書「春の野草酵素教室」 該当項目に○をご記入ください

※申込締切：2023年5月27日（金） 厳守

TEL026-239-2630 FAX 026-239-2736

ふりがな 氏名	男	女	年齢	申込み人数	人	申込日	月	日			
住所	E-mail			ご職業							
TEL	FAX			携帯電話							
お連れ様氏名（				1,650円	1,650円	3,300円	1室1泊5,000円				
				行き	・ 帰り	・ 往復	個室希望2泊（あり・なし）				
1名1食1,650円 昼食希望（6月3日 有・無 / 6月4日 有・無）				食事別料金（無 / 有：食品名）							
振込名義人（				振込予定日		月	日	交通手段（			
振込合計額				上記参照 参加費（39,800円×	5,000円 人）+個室料（	1,650円 室×2泊）+昼食希望（	食×	乗合 人）+タクシー（	片道各1,650円 3,300円 （行き・帰り・往復×	人＝	円

◎お申込みきっかけ 紹介者（ 様）・チラシ・Facebook・インターネット・新聞・雑誌・その他（ ） 水輪訪問（ 回目・初めて ）（水輪会員・非会員）