

# 1週間集中実践講義 究極のアーユルヴェーダ若返り夏合宿

8月9日(金)9時から15日(木)14時まで6泊7日  
会場：いのちの森「水輪」



**講師 Dr. 澁谷るみ子先生**  
インド政府公認アーユルヴェーダ医師、ヨガ講師  
はり師・きゆう師・あん摩マッサージ指圧師  
インド(ヴェーダ)占星術師  
株式会社スヴァルナ・アーユルヴェーダ代表取締役  
一般社団法人アーユルヴェーダ生命科学研究所 代表理事

聖者に会うために渡印を繰り返している時にアーユルヴェーダに出会う。2001年にインド国立アーユルヴェーダ医学大学に入学。卒業後、アーユルヴェーダを日本全国で教え始め、多くのアーユルヴェーダ講師、セラピストを育てる。毎年1ヶ月のインド入院ツアーを主催し、浄化療法と若返り療法による難病治療に取り組んでいる。



**講師 Dr. シッダールタ村越悟先生**  
インド政府公認のアーユルヴェーダ医師  
ヴェーダマントラ指導師  
ヴァストゥ・シャストラコンサルタント  
インドと日本のハーフ  
空手黒帯二段

インド、日本、オーストラリア、アメリカなどで教養を受け、再びインドに戻りインド国立アーユルヴェーダ研究・教育機関(グジャラート・アーユルヴェーダ医学大学)でBAMSを修了。同大学在学中地元のサンスクリット教室で講師として勤務。武術に興味があり、空手では黒帯二段。ヒンディー語、日本語、英語を話す。



## アーユルヴェーダとは？

アーユルヴェーダは古代インド発祥の高度な医学体系を持つ伝統医学です。『生命科学』または『寿命科学』と訳されます。病気に対する医学ではなく、寿命に関する医学であるため、幸福で生きがいある人生を全うすることを目指しています。そのために、苦しみを生ずる病気は、早く治して楽になり、その先の幸福で有益な人生のために、病気になる身体作りと健康の増進である若返りが大切です。



アーユルヴェーダはインダス文明(全盛期は紀元前3000~1500年頃)に起源を持ちます。今から5000年以上前に始まった、最も古い医療体系を持つ母なる医学です。チベット医学、タイ医学、インドネシア(ジャムウ)医学の起源となっており、その他、ギリシア医学、中国医学、ユナニ医学、ペルシア医学など、様々な医学に影響を与えてきました。



究極の  
アーユルヴェーダ  
若返り夏合宿詳細  
QRコード

お申込み・お問い合わせ  
スヴァルナ・アーユルヴェーダスクール 水輪の会 共催  
公益財団法人いのちの森文化財団 協賛



いのちの森「水輪」  
公式ホームページ  
QRコード

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 長野県長野市大字上ヶ屋2471番地2198  
TEL:026-239-2630 FAX:026-239-2736 e-mail:suirin@suirin.com URL:https://suirin.com/



# スケジュール ※スケジュールは変更になる場合があります。

- 5:30 起床
- 6:30 護摩だき、マントラ、祈り
- 7:00 ~ 7:45 セルフケア、ヨーガ
- 8:00 ~ 8:45 朝食 朝採り一番新鮮野菜
- 9:00 ~ 12:00 講義  
(日常にアーユルヴェーダを取り入れるための基礎知識)
- 12:00 ~ 13:00 昼食 野菜野草ふんだん!
- 13:30 ~ 16:30 実習  
(家庭で出来るアーユルヴェーダセルフケア法)
- 18:00 ~ 19:00 夕食 新鮮お野菜料理
- 19:00 ~ 19:30 マントラ、瞑想
- 20:00 ~ 22:00 入浴、休憩 就寝



- 講義 (日常にアーユルヴェーダを取り入れるための基礎知識)
  1. アーユルヴェーダの世界観 2. 生理学 3. 1日の過ごし方 4. 体質診断
  5. 食事法 6. 浄化法と若返り法 7. 若返りのキッチンファーマシー
- 実習 (家庭で出来るアーユルヴェーダセルフケア法)
  1. ギーとゴマ油 2. 乾布摩擦とオイルマッサージ
  3. 五感のケア (目、耳、口、鼻、皮膚)
  4. マルマ (ツボ) マッサージと薬草ハーブボール
  5. 若返りの薬草茶、煎じ薬、薬草ジュース、チャイ他
  6. 薬草オイル作り、若返りクリーム、フェイシャルパック、ヘアパック
  7. 若返りクッキング いのちの森水輪の自然農無農薬のお野菜と野草



## 【参加要項】

究極のアーユルヴェーダ若返り夏合宿 ※すべて税込み金額です

- 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」
- と き 8月9日(金)9時から15日(木)14時まで 6泊7日
- 講師 澁谷のみ子先生 シッダールタ村越悟先生
- 定員 25名 (男性、女性)
- 参加費

- ① 6泊7日 350,000円 (税込)  
講師費、会場費、材料費、宿泊と朝昼夕食費含む。  
※7月15日(月)まで先行申込第二弾 335,000円。15,000円お得です。
- ② 個室料 希望者1泊1名様 5,000円 (税込)  
※個室をご希望でない方は男女別の相部屋となります。
- ③ 水輪チャーターバス (長野駅⇄水輪内) 片道 2,000円、往復 4,000円  
(後日詳細資料をお送りします。)

乗車人数により発生した差額は、当日の受付時に精算します。  
\*会場は全館禁煙です。\*洗面用品、タオル、パジャマは各自で御用意下さい。  
● 振込先 ◎ みずほ銀行長野支店 (普)1620273 水輪の会 塩澤早穂理サリ  
注意事項: 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・次回参加可能)

● お申込み  
メール・FAX または郵送にてお申込み下さい。  
お申込み後お振込み金額・詳細のご案内をお送りします。  
一週間以内に参加費をお振込み下さい。参加費振込確認後、順次正式受付となり、交通案内などをメール・FAXにてお送りいたします。  
ホームページからも簡単にお申込み頂けます (https://suirin.com)  
先行申込第二弾締切: 2024年7月15日(月) (厳守)

- 持ち物
  - ・汚れてもよいタオル 4枚
  - ・汚れてもよい靴下 4枚
  - ・汚れてもよい服装 4枚
  - ・汚れてもよいバスタオル 2枚
  - ・サングラス 1つ
  - ・スニーカー
- \*洗濯は1回 850円です。(洗剤、洗濯乾燥込み)
- \*タクシーは、各自でご予約下さい。(中央タクシー: 026-282-7777)
- \*バスは、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。  
長野駅からハイランドホール前下車 (790円)。水輪まで徒歩10分。



会場: いのちの森「水輪」について  
いのちの森、4万8千坪の中に19棟の建物があり、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。隣接する光の水自然農園水輪ナチュラルファーム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、やどりぎや銀葉草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類も清潔を保ち、施設内には和紙の照明、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。



**世界の喜多郎コンサート**  
スペシャル特典!! 8月10日(土)  
「光と水と音の饗宴」飯綱火祭り  
特別席へ無料ご招待!!  
NHKシルクロードで一世風靡した喜多郎氏  
音楽界世界最高峰のグラミー賞  
日本最多17回ノミネート  
第43回グラミー賞  
ベスト・ニューエイジ・アルバム賞を受賞

お申込書「究極のアーユルヴェーダ若返り夏合宿」 該当項目に○ TEL026-239-2630 FAX 026-239-2736  
※申込締切: 2024年6月15日(土) 厳守

| ふりがな | 氏名 | 男      | 女 | 年齢 | ご職業 | 申込み人数 | 人 | 申込日 | 月 | 日 |  |
|------|----|--------|---|----|-----|-------|---|-----|---|---|--|
|      | 住所 | e-mail |   |    |     | TEL   |   |     |   |   |  |

FAX 携帯電話 ①チェックイン 8月9日 ~ チェックアウト 8月15日 / 泊数 (6泊7日)  
5,000円×6泊 8時集合 2,000円 2,000円 4,000円

②個室希望 (有・無) ③水輪チャーターバス (行 / 帰 / 往復) ④食事7回分 (無 / 有: 食品名)  
振込先 みずほ銀行 振込名義人 ( ) 振込予定日 月 日 交通手段 ( )  
振込合計額 (参加費) + 個室料 × ( ) 室 + チャーターバス (行 / 帰 / 往復) = 円

◎お申し込みのきっかけ ちらし 紹介: 紹介者 ( ) インターネット 新聞・雑誌 ( )