

クアオルト体験ツアー

「クアオルト」って何？
クアオルト (Kurort) はドイツ語で、クア (Kur) が「治療、療養・保養のための滞在」を、
オルト (Ort) が「場所」を意味しています。ドイツでは国が推進しています。
日本でも伝統的な湯治の温泉文化があり、それを基盤とした最適な健康づくりの手法となり得ます。
日本では山形県上山市で「気候性地形療法」が取り入れられています。
「気候性地形療法」は気候や天候の自然要素と勾配のある土地を目的に処方した用量で歩くことにより
病気予防や健康強化につながります。
この度、上山市で行われているクアオルト推進と一緒に取り組んでいく事になりました。
皆さまもぜひ一度体験してみませんか？

日本初で唯一！本場ドイツ・ミュンヘン大学認定コースでクアオルト健康ウォーキング！

1泊2日プラン		日付	時間	行程
日程	2013年9月21日(土)~22日(日)	9/21 (土)	13:00	有田秀穂氏 セロトニン講演会
定員	17名		16:30 まで	龍村修氏 セロトニンヨガ実技講習
参加費	① 9925円 13名 ② 14850円 4名 (1泊2食付き宿泊代 個人部屋 ではありません) 講演会参加費 2000円 22日 参加費 ? 円		終了次第	宿泊先へ異動 「時代屋」
			18:30	夕食交流会「時代屋」
※ 申し込みの締め切りは <u>9月17日</u> といたします。		9/22 (日)	6:00	クアオルト葉山コース体験
			7:00	朝食
			9:00	クアオルトドイツ認定コース
※ ご希望の方に、宿泊施設のパンフレットを差し上げます。			12:00	昼食「こんにやく番所」
			14:00	ぶどう狩り
			16:00	終了、解散予定

講演会のみ参加プラン

申し込み・問い合わせ先

日 時	2013 年 9 月 21 日 (土) 13:00～	NPO 法人日本 YOGA 連盟事務局
場 所	山形県上山市	〒533-0033
定 員	名	大阪市東淀川区東中島 1-20-19-1006 号室
参 加 費	3000 円	電話 06-6328-7766

夕食交流会に参加希望の方は事前予約が必要になります。連盟事務局へお知らせください。

E-mail. info@npo-yoga.com

URL <http://www.npo-yoga.com>