

初日からの流れをご紹介します（例）

13：30 開会式（自己紹介、道場の説明）

14：30 講義

現代人に合ったマクロビオティックが分かりやすいと大好評。
体質・体調の陰陽、顔の望診、半断食の効果について楽しく学んでいきます。



気持ちのよい道場

16：00 温泉入浴

道場での薬草風呂か近くの磯部温泉へ。
磯部温泉の泉質はナトリウム - 塩化物炭酸水素塩泉の良質泉で、
ドイツのベルツ博士が絶賛するほど、万病に効くと言われました。



講義中

18：00 夕食

1日目の夕食は玄米粥。
4時間以上かけてじっくり炊いた玄米粥を1口100回～200回良く噛んでいただきます。
1日目が一番食事が少なくつらいとき。
2日目から体調の変化に応じて食事の量と内容を変えていきます。



1日目の夕食

20：00 正坐（瞑想）・座談会

今感じている事、自分と向き合った体験をみんなと共有しよう。
実はこれ、毎回大好評の企画です。もちろん、自由参加です。



最終日の回復食

21：00 消灯

自然のリズムで生活していると自然に眠たくなります。
今日も一日お疲れ様でした。

翌日

6：00 起床～清掃

普段、朝寝坊な人も、朝日とともに自然と目が覚めるみたい。
自然豊かなこの場所で一日がスタート。
お掃除でココロもカラダもキレイにしましょう。



自然豊かな場所

7：00 正坐（瞑想）・体操

プチ瞑想で、ココロとカラダの変化を感じよう。

8：00 ウォーキング（ジョギング）

運動不足の方も、合宿中はなぜかサクサク歩いてしまう不思議。



ウォーキング

9：00 朝の飲み物 / 体調チェック

15時間ぶりに体に入れる飲み物は、格別の美味しさ。
体質別に、梅醤番茶の人もいればリンゴジュースの人も。



朝の飲み物

10：00 講義



生姜湿布実践中

12：00 昼食

14：00 手当て法または体操

体質・体調に合わせて生姜湿布を実践中。
さすが磯貝先生！6000人以上の食箋指導をしてきた経験はさすがのひとこと。



Macrobiotic道場 マクロビオティック和道

無農薬イグサ量、無垢材、漆喰を使った人と環境に優しい建物
2013年建設のきれいで心地良い空間です

【1日のスケジュール例】

6:00……起床
6:30……掃除
7:00……正坐（瞑想）・体操
8:00……ウォーキング
 （ジョギング）

9:00……朝の飲み物 / 体調チェック
10:00……講義
12:00……昼食
13:00……休憩
14:00……手当て法 又は体操

合宿期間中にはグループ望診もあります。

15:00……ウォーキング
16:00……温泉入浴
18:00……夕食
20:00……正坐（瞑想）・座談会
21:00……就寝

・入浴は道場での薬用風呂と、近くの磯部温泉に分かれることがあります。