

アメリカ オレンジカウンティでのセミナー開催のご案内

☆・*:・°☆、。*:・☆ ☆・*:・°☆、。*:・☆

錬堂塾の錬堂先生がまた OC に来ます！！

錬堂塾 <http://www.rendoiyuku.com/>

伊豆高原在住の杉本錬堂が自身の病気や怪我を克服する過程で築きあげた独自の健康法。
自分の身体は自分で守る！の考えにより自分の身体を知り、身体の手入れ法を具体的に紹介していきます。

★錬堂塾 Body Talking Therapy

今の自分の身体と向き合い対話しながら、歪みや滞りのできてしまった身体を自分の力で調整する術を伝えます。

日時：1月29日金曜日 午後7時～9時

場所：Chandra Yoga Las Flores

参加費：\$30

その後は・・・

★錬堂さんの還暦パーティー！！

1月15日で還暦を迎えた錬堂さんのお祝いしたいと思います！！

マクロビのパティシエと言う顔も持つ錬堂さんが

喜びそうな、ごちそうや、隠し芸など（すみません、クセになってます）

持ち寄って頂けたら、錬堂さんも喜ぶと思います！！

私は、豆腐タコス、メキシカンライス&ビーン、豆腐サラダ・・・

カリフォルニアちらし寿司などを作ろうと思っています！！

（お魚は召し上がりますが、お肉は頂かないようです）

そして、翌日は・・・

★鍊堂さんと行く！ ミステリー温泉ツアー！！

鍊堂さんと言えば・・・温泉療法で有名なので
是非、温泉療法を受けたい！！と思ひまして
今回は、一番近くにあるレイクエルシノアにある
シロアム温泉に行くツアーをロスの陽子さんと企画しました！！

ところが、温泉療法は、泉質や外気との温度差などの微妙なことが関係してくるので、
鍊堂さんが現地にいって見ないと温泉療法がどのくらいできるのかわからないということ
でした。

と言うわけで・・・ミステリーツアーなんですか・・・(汗)

そこで、温泉療法ヨガセミナーなら可能とのこと・・・
ヨガセミナーを開催して頂きます！！

他にも、痛みの緩和法、呼吸法・音楽療法など大地と一体の自然療法で
身体も心も緩め、楽に生活できる術など
いろいろな引き出しをたくさん持っている鍊堂さん！

「鍊堂と遊ぼう！」と言う TV 番組もやってる鍊堂さんなら
きっと楽しいこといっぱい起りそう！！

温泉の近くにグルメの陽子さんおすすめの美味しいイタリアンがあるらしい・・・
テメキュラのワイナリーやカジノなんかも一緒に行ったら？
なんて陽子さんと私で勝手に盛り上がっていますが・・・

何が起るかわからない・・・
鍊堂さんと温泉に行ってからのお楽しみ！！

そんなミステリーツアーですが、よろしければ一緒に参加しませんか？
日帰りでも、一緒に宿泊されても結構です！！

日時：1月30日・31日

場所：シロアム温泉

House of Siloam

Lake Elsinore Hot Springs Retreat Center

215 W. Graham Ave., Lake Elsinore, CA 92530

Phone/Fax: (951) 245-9500 www.houseofsiloom.com/jp_home.htm

参加費：セミナー \$ 30 入浴料金別 \$ 20

個人セッション1時間 \$ 100

宿泊される方は、宿泊料金は別になります。

4ベッドあるお部屋を予約しています。

人数にもよりますが、四人で利用の場合、一人約 \$ 30 です。

相部屋、カープールも時間が合えば利用できます！

お気軽にお問い合わせ下さい！！

鍊堂さんとみなさんと一緒に楽しい時を過ごせるのを楽しみにしています！！

☆・*:・°☆、。・*:・☆ ☆・*:・°☆、。・*:・☆

ホームページから参加お申し込みの方は

Mail rendojyuku2008@yahoo.co.jp

からお申込みください。おってご連絡いたします。