



2024
10.17^{thu}
VISIT

2024.10 Kanuma Retreat



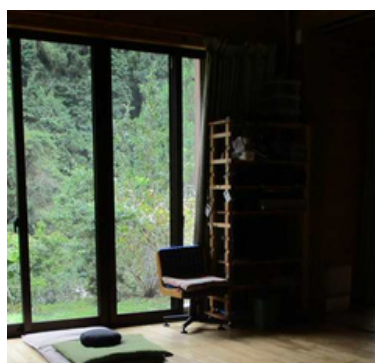
Lunch

古民家 蕎麦処 うえ田
☎0289-65-8900
鹿沼市上久我1803



Shopping

農産直売所あぜみち
☎0289-74-7030
鹿沼市千渡1754-5



Stay

石裂山 瞑想の家
☎0289-65-8451
鹿沼市上久我1842



Try

野州麻紙工房
☎0289-84-8511
鹿沼市下永野600-1

OSHO瞑想、作務、伝統工芸

副作用なく免疫力と自然治癒力を高める瞑想、運動、

1日2食、ボーンブロス+発酵の腸活づくり

喧騒に距離を置いて自分に向き合う

深閑な大自然の中で日常生活を体験する贅沢

準備、調理、片付け、掃除などを通じて

日常の作務に自然と瞑想を取り入れられるようになる旅





・お食事お品書き・

・ 低温調理器 d e 甘酒とチョコ糰

・ zenb と タカキビ の ジャー ジャー 麺

・ 大豆たんぱくの重ね煮南蛮漬け

・ 車麴のニンニク醤油揚げ

・ ボーンブロスとキノアのみネストローネ

・ 乳酸ピクルス&ぬか漬け

・ いんげん豆のコロッケ

・ 秋茄子の甘酒煮

・ しいたけと五目厚揚げのオイスター醤油炒め

・ もちきびとはと麦のカシュークリームリゾット

・ ごぼうの梅煮

・ 秋のエネルギースープ

・ 甘酒ココナッツアイスとチョコ麴アーモンドアイス

・ 玄米コーヒー

※材料の調達状況などによって変更となる場合があります。

日々の暮らしに癒しと幸福を。

place
石裂山 瞑想の家

menu

ボーンブロスを味わう
低温調理で甘酒造り
ヴィーガンスイーツ
瞑想と作務に親しむ
麻に触れる

『食の選択』を愉しむ
武学と自力整体を嗜む
etc.

* 内容は若干変更する場合があります

price

2泊3日宿泊食事込み
1名：28,000円

抜け出して つながる

腸が整い、心身が整うと
余計なしがらみに捉われなくなって
魂の意図が見えてくる

時間までが ご馳走に

気兼ねなく語り合える仲間と
感謝し、嬉しく、楽しい食卓
五感が研ぎ澄まされ、
身体が喜び、心が満たされる



ボーンブロス×発酵リトリート

2024
10/17 thu
10/19 sat

健康的に若々しくいつまでも自分を愉しもう♪

おうちリトリート研究所

おうちリトリート研究所では、神奈川
近郊で子々孫々が豊かに幸せに棲まう
農村づくり仲間を募集しています。
本当の自分に出逢うワークギフト





ボーンブロスとは

快適性に配慮し、のびのびと育つように飼養管理された生命エネルギー溢れる家畜のミネラルや微量栄養素を豊富に蓄えた骨を数日間煮込むことにより、コラーゲン、プロリン、グリシン、グルタミンなどの治癒化合物が溶け込んだ健康を改善する力のあるスープです。

ウェストン A. プライス財団の栄養研究者サリー・ファロン氏は、カルシウム、マグネシウム、リン、シリコン、硫黄、コンドロイチン、グルコサミンなどのミネラルが身体に吸収しやすい形で含まれていると説明しています。また、ネブラスカ大学医療センターの研究では、ボーンブロスを作る際に生成されるアミノ酸が関節や呼吸器系の炎症を軽減し、消化を改善し、免疫システムを強化してアレルギーや喘息、関節炎などの疾患の克服に役立つことを発見しました。

しかし、市販されているスープストックやブイヨンのほとんどは本物のボーンブロスではなく、研究室によって肉の風味となるように開発されたものであり、神経毒であるグルタミン酸ナトリウムや増量剤、その他の添加物が使用されているものも少なくありません。

ボーンブロスは当たり前前に捨てられているミネラルの宝庫の骨や野菜の端材まで有り難くいただくことで、相乗効果によって効果が高まるとされています。そして、それはいくつかの注意点を考慮することでご家庭でも簡単に作ることができます。

ボーンブロスの健康効果の詳細と作り方

⇒ <https://majolabo.com/bone-broth/>





真の豊かさのために一人一人にできること

生命を育む太陽、水、風、大地、植物、菌たちに感謝して、アニマルウェルフェアを重視した生命、当たり前で捨てられている骨や野菜の端材まで、必要な分だけを大切にいただく。無農薬、化学肥料不使用、自然栽培のものを選ぶのも大切ですが、自分でも育ててみることによって大量の農薬や化学肥料産業を淘汰し、大地を汚染から守ることにつながります。

一方、健康志向の高い人たちはなるべく遺伝子組み換え作物不使用、抗生物質やホルモン剤を投与されていない肉や食材を手に入れようとします。家畜の飼料のために広大な大地が消費され、その土地の目の前で飢えに苦しむ人がいる。地球は生を死に変える生き物と死を生に変える生き物、両方が存在することで成り立っています。肉を食べてはいけないとか、何が良いとか悪いとか、虫や菌は敵だとか、人間中心主義などという浅はかな物差しではなく、もっと思慮深く視野を拡げることです。あらゆるすべてはつながっていて、地球は森羅万象すべてが心地良く豊かに、幸せに暮らすことができる星であることを思い出すことです。地球の再生力を上回る破壊をやめることです。

お金によって自分や自分の周りだけを見せかけの豊かさで満たすのではなくて、現実を知り、自他一体であることを知り、すでに十分あることを知って森羅万象を意識した取捨選択を始め、今此処の幸せを実感しながら、あらゆるすべてに感謝しながら、子々孫々が豊かに幸せに棲まえるように慮って生きることです。

一部衝撃的な映像がありますが、知らぬが仏ではなく、無知は罪なりです。
現実を知ることが大切なファーストステップなのです。

船越康弘さんの幸せな生き方

⇒ <https://www.youtube.com/watch?v=wBRRk0D5kwU>

