夏休みオススメ！内なる自然治癒力に気づく

原始力充電ツアー

随時受付中

私たちの身体には本来自然治癒力が備わっています。
自然と触れ合い眠っている自然治癒力を目覚めさせましょう！

＊オーダーメードで貴方だけのツアーが可能！
＊料金は内容によります。お気軽にお尋ねください。

ツアー内容の一部

・原生林で樹林気功
・寒の地獄で霊泉浴

2007年にTAO来塾したアリゾナ大学医学部
アンドルー・ワイル博士はこう教えてくれました。
「どんな人でも本来自分の中に治る力を持っている。
気を楽にして母なる自然の仕事に任せよう。」と！
TAO塾 波多野談

申込・問合せ先　一般社団法人 TAO塾
E-mail:taojuku@gmail.com

Good News!　イベント編

ついに小国町にこども食堂**が誕生！**

行政、社協、民間が協力し合って美味しい食を
共にしながら心通うコミュニティ空間を作ります！（9月から毎月1回）

プレーオープン　8/21（月）10時～12時半
会　　場：パラソルセンター（小国町宮原1765-1）
0967-46-5820
参 加 費：大人200円(材料費)、高校生以下 無料＋お手伝い
主催・問合せ先：社会福祉協議会　0967-46-5575（河津）
サポートセンター悠愛　0967-46-2626（黒川）
＊お子様の送迎は必ず保護者が責任を持ってください。

Good News!　おすすめ本

くまモンと一緒にユルッと4秒筋トレ

6,000人以上に筋肉トレーニングを指導した
医師で熊本大学教授の都竹（つづく）先生が開発した
「4U（フォー・ユー）メソッド」。
ゆっくり4秒かけて行う筋トレは、道具不要、
1日10分で腰痛や膝痛、転倒防止に効くのが特徴です。
続けるためのコツや正しい食事の撮り方など、
健康長寿をのばすアイデアも満載！

中央法規出版
1,296円（税込）

中島デコさんが新刊本と共に、TAOリトリートにやってくる！

愛とエロスとマクロビオティック

女はなぜ元彼を簡単に忘れる？ 男はなぜ浮気する？
女はなぜ簡潔なアドバイスを嫌う？ 男はなぜメールの返信をすぐくれない？
女と男の間に横たわる広くて深い溝、その秘密はすべて陰陽にあり？？
デコさん囲んで、みんなで男女の陰陽について徹底的に語り合いましょう！
翌日はデコさんとTAO塾波多野毅のトークライブも開催。

開催日：8/19（土）～8/20（日）
会　場：TAOリトリートセンター（阿蘇市一宮町荻の草107-1）
参加費(税込)：ビュフェパーティ＆夜の座談会のみ　5,000円
中島デコ＆波多野トークライブのみ　2,000円
おすすめ宿泊プラン15,000円
（宿泊、夕食・ビュフェ代、朝食、朝のワーク、各イベント参加費込）
*15時半からチェックイン可能
*宿泊の場合は黒川温泉から送迎あり（要予約）
申込・問合せ先：taojuku@gmail.com
090-1978-3386（北里）

【イベントスケジュール】
8/19（土）
19時～21時
マクロビオティックビュッフェ
21時～
デコさんとの座談会「男女の陰陽」
8/20（日）
10時～12時
デコさん＆波多野毅
トークライブ・サイン会

中島デコ　写真家エバレット・ブラウンとともに1999年千葉県いすみの市に田畑付き古民家スペース「ブラウンズフィールド」を設け、世界各地から集まる若者達とともに、持続可能な自給的生活をめざす。ブラウンズフィールド内に、週末カフェ「ライステラス」イベント宿泊スペース「サグラダ　コミンカ」ナチュラルオーベルジュ「慈慈の邸」ナチュラルストア「アサナ」をオープン。2016年出版部門BF Booksを立ち上げ、『ブラウンズフィールドの丸いテーブル』を出版。

竹の響に誘われるまま　より深遠な魂と出会う

竹林共振＆cocoMaico コンサート

竹林の生態系を守るために伐採し処分される
竹の廃材で作った創作竹楽器による
自然の恵と人が響き合う竹楽団コンサート

開催日時：8/26（土）19時～21時
会　　場：TAO塾（阿蘇郡小国町宮原908-4）
参 加 費：1,000円（ドリンク付き）

竹凛共振＆cocoMaico

cocoMaico（ココマイコ）は北九州市を中心に活動するギターcocoOo!No!!（ココオノ）とボーカルMaicoの2名によるアコースティックデュオ。2016年に竹楽器の生みの親である田中昇三氏と出会い、日本の心を歌い癒しの音楽を届けるcocoMaicoの音楽と「竹の音色」に共振し、英彦山神宮奉弊殿（国宝）の再建400年際を皮切りに『竹楽団ガチャティーナ＆cocoMaico』として演奏活動を開始。2017年にはデュオ演奏のアコースティックギターを新たに開発された「竹ギター」に持ち替え、日本のシンボルである「竹の音色」と「日本人の心」を伝える癒しの歌声と共に『竹凛共振&cocoMaico』として自然と人とのハーモニーを広げるべく様々な演奏活動を行う。