

リトリートスケジュール（予定）

9月18日（水） 1日目	
12:30 頃	長野駅集合 タクシーに便乗して会場へ
13:00	受付、チェックイン
13:30～15:30	ワーク 1
休憩	
16:00～17:30	ワーク 2
晩ごはん	
19:30～21:00	ワーク 3
9月19日（木） 2日目	
朝ごはん	
9:30～11:30	ワーク 4
昼ごはん	
13:30～15:00	ワーク 5
15:00～16:00	クロージング

交通のご案内

【東京ー長野間】

◆長距離バスの場合
約3時間40分
(往復約6000円)

京王なかなか切符がおすすめ！
・8:50 新宿駅西口高速バス乗場
12:32 長野駅着

・8:30 池袋駅
12:10 長野駅着

◆JR新幹線の場合

東京駅より長野新幹線
、約1時間40分（往復14920円）

・あさま515号
10:24 東京発～11:51 長野着
・あさま517号
10:44 東京発～12:33 長野着

*スケジュールは変更することがあります。

*お申込みいただいた方には高速バスのご案内や地図、スケジュールの詳細をお送りします。

メール：advocatetokyo@gmail.com または

FAX：03-3801-1283

援助者のためのリトリートワークショップ 参加申し込み書	
氏名：	
住所：〒	
電話：	メールアドレス：
所属団体名：	
参加費振込先：ゆうちょ銀行 ぜろいちほち支店 名義：シャ) ウェルク	普通預金 7010568

メールでのお申込先は、advocatetokyo@gmail.com

担当：野本律子（全国女性シェルターネット理事）、佐々木まき（一社ウェルク事務局）



いのちの森 ホリスティック・リトリートへ

援助をしている人は、セルフケアが大切ですが、なかなかできていないのが現実です。

こころやからだの声に耳を傾け、気の置けない仲間とおしゃべりを楽しみ、静かに瞑想し、癒されましょう。



学びは、西尾和美先生によるリトリートワークショップです。援助職向けにアレンジしておこないます。

水輪は、いのちの森と呼ばれ、地球の命の営みと調和、融合してともに生きあうコミュニティづくりを実践しているパワースポットです。

食事は、水輪ナチュラルファーム自然農園でとれる完全無農薬野菜のお料理。

宿泊は、森の農園グリーンオアシスです。

援助者のためのエキスパート養成講座 西尾和美ワークショップの ご案内

日程：9月18日（水）午後～19日（木）午後解散

会場：水輪（すいりん） 長野県飯綱高原

公財)いのちの森文化財団 <http://www.suirin.com/index-top.html>

参加費：31,000円 1泊3食付（交通費は別途）

募集人員：15名

締切：8月15日まで

お申し込みは、advocatetokyo@gmail.com

主催：WERC、共催：CSPP

助成（予定）：東京ウィメンズプラザ