

Women's Camp 2007

～Awareness of your Power～

輝くONのために・・・すべてを解放するOFF Time

「イキイキと働くためには、ストレスから自分を解放することが大切」

わかっているもなかなかできないのが現実。

そんなあなたにとっておきの時間をプレゼントします。

都会には、なかなかできないことができる時間。

空と大地と太陽に包まれ過ごす Women's Camp 2007

たまには大草原の中で、くつを脱いで、

青空の下、ココロもカラダも解放する。

そんなのんびりとした時間を過ごしてみませんか？

自然は優しく、あたたかく、

今まで気づかなかったあなたの

「感じるココロ」や「生きるチカラ」を目覚めさせてくれるでしょう。

それが、きっと明日のあなたをイキイキと輝かせるPowerとなるはずですよ。

Women's Campとは？

スポーツで輝く元気な女性を応援するNPO法人JWSが主催する「女性の女性による女性のためのキャンプ」です。

「キャンプ」といってもキャンプ場の山小屋風キャビンに宿泊し、食事も専門スタッフが地元食材を使い、心をこめてご用意します。その雄大な牧草地で育った、ジャージー牛の乳で作ったソフトクリームは絶品。また生活面はキャンプ経験豊富な女性スタッフがみなさまをサポートします。

テーマは「Awareness of your Power」

今回のテーマは「Awareness of your Power」

自然の中で身体の緊張をほぐしていくNature feel Yoga、森の中で自分の五感・感覚をときずませてゆくNature fell Activity、マイナスイオンを浴びながら自然のなかでゆったりとした時を過ごすRelax Trekkingなど、ココロとカラダがいっしょに自然を感じるプログラムの体験を通じてあなたのPowerを目覚めさせていきます。

清里高原は・・・

清里高原は本州の真ん中、山梨県北杜市八ヶ岳連峰の南麓に位置し、緩やかで圧倒的な広がり視野と変化に富む、富士山・南アルプスなど3000m急の山々とコントラストの美しい高原です。四季折々に変化する自然やのどかな牧場、森の美術館や各種スポーツ・登山、トレッキングなど、観光だけでなくアウトドアフィールドとしても魅力がいっぱいです。



【日時】 2007年10月6日(土)～8日(月)

2泊3日

【場所】 財団法人キープ協会

フォレストーズキャンプ場 (コテージ泊)

森の木々に囲まれた落ち着いた雰囲気のあるホールと14名定員のキャビン、お風呂があります。

〒407-0301 山梨県北杜市高根町清里3545

TEL 0551-20-7701 FAX 0551-48-2143

URL <http://www.keep.or.jp>

【講師】

Nature Feel Yoga インストラクター

チャミ(studio yoggy)

群馬県出身。波乗り転じてなぜかヨガに魅せられ、東京でアサハラヨガをベースとするTTC (Teacher Training Course)、インドでアシュタンガヨガ、ヴィンヤサスタイルをベースとする、全米ヨガアライアンス認定200時間TTCを修了。スタジオヨーギーほかにてヨガクラスを担当。

Nature Feel Activity インタープリター

増田 由香子(フリーランス)

静岡県出身。米国で野外レクリエーションと野外教育を専攻、卒業後はニューヨーク州フロストバレーYMCAキャンプやワシントン州の国立公園などで自然体験型の環境教育プログラムの指導や自然解説(インタープリテーション)の仕事に携わる。帰国後から2000年夏まで、山梨県清里の財団法人キープ協会・環境教育事業部に勤務。環境教育プログラムの企画・運営など担当する。

【スタッフ】

キャンプコーディネーター

池畑亜由美(NPO法人ジュース理事)

福岡県出身。順天堂大学スポーツ健康科学部大学院修了。現在、順天堂大学で非常勤講師として、スポーツ実習、水泳、レクリエーション・野外活動実習などを担当。(社)日本キャンプ協会専門委員。日本野外教育学会員。

Women's Camp 開催のきっかけ・・・

このWomen's Campは、私と一緒に自然体験プログラムに参加した、仲間女性たちの声から生まれた企画です。今回はみなさんと一緒にステキな時間を過ごせたらと思います。ぜひご参加ください。

Women's Camp2007プロジェクトチーム 代表 池畑亜由美

自然の中で過ごす時間は本当に気持ちよかったです！心豊かな人たちとの出会いが私にとって大きな財産になりました。(20代 OL)

講師の方をはじめ、たくさんの人々と出会い、みなさんの、生き方に影響を受けました。大自然に包まれ、小さなことに振り回されていた肩の力が抜きました。(30代 OL)

Program

10	07:30 新宿駅西口集合出発
／	12:00 清里高原到着
6	PM Nature Feel Yoga
(土)	(ネイチャーフィールヨガ)
	懇親会

10	早朝Yoga 早起き散歩(希望者)
／	AM Nature Feel Activity
7	(ネイチャーフィールアクティビティ)
(日)	PM Relax Trekking
	(リラックス トレッキング)
	Night ナイトハイク(希望者)
	焚き火の会(希望者)

10	早朝Yoga 早起き散歩(希望者)
／	AM Nature Art (ネイチャーアート)
8	ふりかえり
(月・祝)	13:30 清里高原出発
	18:00 新宿駅西口解散

プログラム紹介 天候により内容を変更する場合もございます。

Nature Feel Yoga・・・開放的な牧草地で、太陽の光を浴びながら、Yogaを体験。ココロとカラダの緊張を ゆつりほぐします。

Nature Feel Activity・・・森の中で五感を生かした様々なアクティビティを体験。自然のリズムとあなたの自身の感覚をリンクさせていきます。

Relax Trekking・・・近くの沢まで滝を見にお散歩。木漏れ日の中、マイナスイオンを浴び、滝を眺めながら、温かいお茶なども楽しめます。

Nature Art・・・森の中にあるものを用いて、おもちゃづくりにチャレンジ。自分の感性を表現してみましょう。

ふりかえり・・・自然の中で、この3日間の出来事をふりかえります。あなた自身のこころの声を傾けます。

*プログラムについてのお問い合わせはwebmaster@jws.or.jpまで。

*お申し込みいただいた方、またお問い合わせいただいた方には、後日、プログラムの詳細をお送りいたします。