

# なつかしい リトリート

## 2026年 春 in 信州

なつかしいリトリートは、あなたがすでに十分であることを思い出させてくれます。これ以上何かを得る必要はありません。必要なのは、自然との一体感、そしてあなたの真の本質との一体感を自覚することだけです。すべてはすでに今この瞬間に私たちに開かれています。「思い出す」過程で、あなたの「あたりまえ」の感覚が変化していくでしょう。あなたは真の本質を思い出し、偽りの条件付けを手放すのです。



- ✓ 4日間のなつかしいワークショップ
- ✓ 興梠守 ミュージックLIVE
- ✓ ストーンサークル体験(希望者のみ)
- ✓ 聖なる日本・信州ツアー(希望者のみ)

 4月18日(土)～21日(火) リトリート  
4月22日(水)～23日(木) 聖なる日本ツアー

 いのちの森 水輪  
長野県長野市 飯綱高原

お申し込みフォームはこちら 



お申し込み・お問い合わせ:  
<https://natsukashii.jp/ja/>



# なつかしいワークショップ

4日間 プログラム



## なつかしい顔と出会う。

あなたが気づいていない緊張は、教育やしつけでできている。それが溶けて、あなたの本来の顔が登場する。

4月  
**18(土)**

**10:00**  
～**17:00**



## 音を観る。

聞くもの、聞くものと思っていた音を、量子力学を使って観ることが観音。観世音のワーク。

4月  
**19(日)**

**9:00**  
～**17:00**



## ムーの座り。

時間、空間、人間、世間の4つの間にあなたが座るのではなく、あなたが置かれるワーク。

ライブ音楽とダンスのセッション。

4月  
**20(月)**

**9:00**  
～**17:00**  
**18:30**  
～**20:00**



## ザ・ブリッジ。

過去・現在・未来に架かる橋、あなたと他者に架かる橋、闇と光に架かる橋を渡るワーク。

4月  
**21(火)**

**9:00**  
～**16:00**

# なつかしいリトリート | 4/18(土)~21(火)

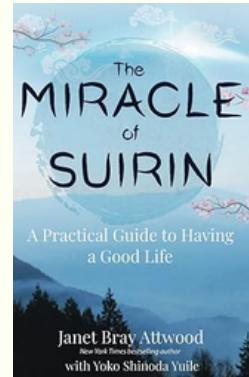


会場 : **Holistic Retreat Center いのちの森 水輪**  
長野県長野市上ヶ屋（飯綱高原）2471-2198



## 信州飯綱高原のさわやかな空気と豊かな自然環境

澄みきった空気、小鳥たちの歌声、緑の森の静けさ、荘厳な朝日、神秘的な月夜、信州飯綱高原の大自然のエネルギーフィールドは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。大自然と調和した環境でゆっくりとお過ごしいただけます。



アクセス : 東京から約2時間

東京駅から長野駅まで JR北陸新幹線で約1時間30分

長野駅から水輪まで 車で約30分

※ジャンボタクシーの相乗りが可能です。ご希望の方は、お申し込み時にお知らせください。（料金別途）

参加費 : **83,000円(税込)** (4日間のワークショップ、ミュージックLIVE)

宿泊費 : **スタンダードツイン 18,700 ~ 24,100円(税込)** (1名あたり)

(1泊朝夕2食付き) **スタンダードシングル 23,700 ~ 29,100円(税込)** (1名あたり)

※食事はテーブルごとの大皿料理によるビュッフェ形式です。

昼食希望の方は別料金(1,750円)で事前予約が必要です。

基本的には3泊となりますが、前泊・後泊も対応可能です。

お申し込み時にご希望をお聞かせください。

**バストイレ付きツイン 23,700円(税込)** (1名あたり)

**バストイレ付きシングル 28,700円(税込)** (1名あたり)

1棟貸し切り別荘 **55,000円(税込)** (定員2名、1棟あたり)

※2階建て(1階リビング、2階ベッドルーム)、バス・トイレ・サウナ・キッチン付き





## 総天然木の心と体といのちを大切にする建物と客室

エコロジーに配慮された杉と桧の総天然木の施設は、建築医学の立場から健康に配慮された設計。やわらかな光を放つ手作り和紙の照明、純毛100%の絨毯、ネパール製の厚手の手織りマット、クローゼットの扉は絹織物のクロス、押入れの引き出しは桐を使用。寝具は清潔を保ち、ガラスにいたるまで塵一つない館内の環境を維持しています。

## 朝採り完全無農薬野菜を使った自然食

料理はすべて手作り。自然栽培の玄米を使用した酵素玄米が主食。昆布、しいたけのだし作りから始まり、厳選した食材・調味料を使用したヴィーガン自然食です。化学調味料は不使用。お野菜は隣接する水輪ナチュラルファーム光の水自然農園の朝採り完全無農薬野菜をふんだんに使用し、旬にこだわった季節感たっぷりのお食事をお楽しみ頂けます。



森のレストラン グリーンオアシス

## 水輪にある2つのストーンサークル

水輪の敷地内には2つのストーンサークルがあります。ひとつは、中庭にあるネイティブアメリカンのメディスンホイールで、ドランヴァロ・メルキゼデク博士ご一行により作られました。もう一つは白樺林にあるスパイラルで、イタリアのダマヌールのコミュニティの方々によって作られました。それぞれが作られた背景には興味深いいわれがあります。詳細やサークルへの入り方はご参加の方にご案内します。  
※ストーンサークルへの無断の立ち入りは禁じられています。サークルに入るには事前の申し込みと寄付が必要です。



## 興梠先生からのメッセージ

# なつかしいリトリートへの招待状

なつかしいリトリートを体験すると、どういう風な変化があるかということを皆さん疑問に思っている方が多いんですね。

「なつかしい」という言葉が示すように、あなた本来に戻っていきます。

あなたが生まれて、男の子だと女めの子だと、そういう風な分けられ方をされる前のあなたに戻っていきます。



動画でもご覧  
いただけます

その戻り方として、なつかしい顔との出会い。

これは例えば2人一組で、パートナーと見つめ合う。見ているのか、見つめられているのか、もしくは、触れてるのか、触れられてるのか。そういう風に、どちらがどちらをという風な所有をなくしていくのが、懐かしい顔と出会うリトリートになります。

この体験をしていくと、あなたが今の人生で悩んだり、何か決断に困ったり、もしくは静かになれない自分というものに出会った時に、なつかしいリトリートの記憶が蘇った時に、静かにもなれますし、それからあなた本来がどういう存在だったのか。

それは、何も力を入れる必要もない。

いわゆる生まれたままの状態。そういう風な体験をしていくことを蘇った時に、あなたは道を歩いていても、もしくは空を眺めていても、もしくは仕事についてその時に疲れを覚えて、ふっとなつかしいリトリートの体験が蘇った時に、静かに本来の自分に戻ることができます。

見つめているのか、見つめられているのか。あなた今、この画面を見てますけれども、そう、あなたが見ているから私が見える。でも、私がここに映ってるからあなたの存在がいる。どちらも欠けてもダメです。

2つが、それぞれの所有が「私が見ているから」「いや、あなたが見ているから」が溶けていく、そこで起きている、例えば言葉を聞くとか、言葉を話すとか、所有がなくなった時に溶けていきます。

そうすると、あなたの存在、これ肉体、内臓、もしくはこの脳もそうですね。それが全て本来の、生まれた状態で生命を宿してここまでやってきた本来の状態を、あなたは味わうでしょう。

一度体験すると、それはなつかしいリトリートが終わっても、それを持ち歩けます。シャワーを浴びる時、食事をする時、お茶を飲む時、散歩をする時。

ただ、それだけで終わるのではなくて、またいくつかのメソッド、例えば「ロータスハンドピロー」や「プレイスフルネス」などのメソッドをお伝えします。

それから、光との出会い、音との出会い。そういうものをなつかしいリトリートで体験していくでしょう。それはことごとくあなたの日常の生活に生きてきます、役立ってきます。

さあ、これを4日間やります。なつかしいリトリートのその場所で出会いましょう。

僕も楽しみにしております。



イトオテルミー療術師 / 音楽家 / 時事翻訳家  
1950年、宮崎県生まれ

イトオテルミーと多くの人生のかかわり合いが、「なつかしいセミナー」につながる。1995年、インドでテルミー普及をきっかけに毎年渡欧。英、仏、独、オーストリアでテルミーのワークショップと「なつかしい」セミナーを開催。そして時事翻訳家につながる。

興梠 守  
Mamoru Kohrogi