



色と香りでひらく ぬり絵ヨガ

五感を喜ばすと、人生が輝き始める！

蒸し暑い夏の夕方、家に帰ってすぐ、家中の締め切った窓を全開にして、換気すると、なんだかすっきりしませんか？
古代インドでは、家の中のよどんだ空気を入れ替えるように、体内の気を常に入れ替え続けることが、健康の秘訣だと考えました。その要となる窓が、私たちの身体にある7つのチャクラ。気がつかないうちに開いたり閉じたりしています。「元気が出てきた」「やる気が出た」「胸がふさぐ」「腹を決める」といった心の働きは、その表れです。
そして色彩は、心身の健康と深い関わりがあります。色を一心に塗っていると、思考優位の状態から解放され、脳がリラックスするのを感じられるでしょう。
ヨガとは本来、人生をより良いものにするためのメソッド。マットの上でポーズを行うのではなく、色や香り、言葉のチカラを使って、チャクラをひらく方法をご案内します。



9月23日(木) 秋分の日

① 午前の部 10:00～12:30

② 午後の部 14:00～16:30

場所：まなばんば葉山 対象：大人

参加費：6000円(税込)

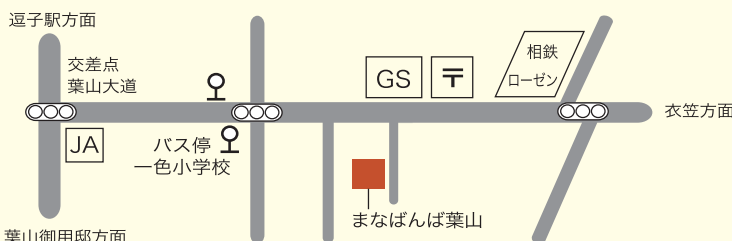
内容：ぬり絵ヨガ・アロマブレンドオイル作り

* * * * * お申し込み・お問い合わせ * * * * *
 Hayama ひねもす hayamahinemos@gmail.com まなばんば葉山 maco@manabanba.com
 * * * * *

講師 岩倉由紀子 アジアを旅しながら、現地の診療所や道場で、葉草オイル作り、マッサージ、インド哲学を学ぶ。帰国後、2012年1月、葉山・一色にアーユルヴェーダとアロマセラピー専門サロン【Hayama ひねもす】を開業。ナユタハーブ代表として、ハーブ製品の研究・開発、各種スクール講座を開講。
日本大学芸術学部音楽学科作曲専攻卒。
●インド科学技術省認定、アーユルヴェーダセラピスト
●英国 IFA 認定国際アロマセラピスト
<https://hayamahinemos.com/blog/>



講師 平田昌子 子どもたちの自己肯定感・表現力を引き出す学び場、まなばんば葉山を運営。また今年、中学生からシニア世代向け「大人のお絵かき教室」を開講。セラミックアーティスト、グラフィックデザイナーとしても活動し、最近では水彩やデジタルで絵を描いている。
多摩美術大学デザイン科卒業。
博物館学芸員資格。裏千家茶道専任講師。AIFA プラクティショナー。
シュタイナー教育教員養成講座修了。
子育て支援員研修修了。
発達サポーター資格取得。



まなばんば葉山

tel: 046-815-8615

maco@manabanba.com

<https://manabanba.com>

神奈川県三浦郡葉山町一色 959-11

