

グラスアート教室

イベント予約

027-225-0510

水曜・木曜定休

風にゆれる『小鳥のモービル』

日時 **8月22日(日)** 10:00~12:00

親子での参加も大歓迎です。



今回の作品は夏にぴったり、見た目も涼しい風にゆれる「小鳥のモービル」です。夏休みの思い出にお子様と一緒に又、お子様が椅子をつくっている合間の時間に作品をつくってはいかがでしょうか？

スタンドグラスは制作が大変・・・そこでスタンドグラスのようなデザインをガラスに施す方法として簡単に楽しめる技術として生れたのがグラスアートです

場所：篠田工務店モデルハウス 完全予約制

参加費 1500円 先着 10名

日曜の朝のリラゲゼーション『ヨガ』教室

毎月第一日曜日の全7回で予定しています。^{1月のみ第3日曜日。}

第1回目 **9月5日(日)** 10:00~12:00

場所：篠田工務店モデルハウス 完全予約制

参加費 500円 先着 10名 水分は各自持参

仕事や家事、育児、スキルアップ・・・現代人は毎日タイムスケジュールに追われています。

でも気がつけば、疲れやすかったり、気持ちが落ち込んだり・・・

病気というほどでないけどなんとなく不調が続く・・・

心身のバランスが崩れている状態です。そのまま放っておいてはいけません。

毎回参加でも、興味のある回のみ参加も大歓迎！です。

程度な運動（ヨガと瞑想）としずかな時間（瞑想）、解放（ティータイム）をすることで、自分の体と対話し、身も心もゆったりと解放し、バランスを整えていきます。今回は全7回でテーマを決めて季節にもあったヨガを行います。最後にはティータイムをとるサロン形式の講座になっています。

全7回全てに参加されるのがお勧めですが、興味ある回のみ参加も大歓迎です。たまには自分だけの時間を過ごしてみませんか？講座のあとは、ちょっと気分が良くなって優しい気持ちになれます。

- 第1回 9/5(日)・・・『わたし』との出会い。瞑想とヨガのポーズでご自分自身と対話します。
- 第2回 10/3(日)・・・『わたし』との出会いから自分の状態を知り、冬に向かう準備をします。
- 第3回 11/7(日)・・・寒くなって硬くなりがちな身体、こころをゆっくり解きほぐします。
- 第4回 12/5(日)・・・1年のまとめ。全身に『御苦労さま』と言って、解き放ってあげましょう。バランスを整え、来年の準備を行います。
- 第5回 1/16(日)・・・新年の新しい目覚め。ご自分のなりたい姿をイメージして頂きます。
- 第6回 2/6(日)・・・継続とステップアップ。ヨガのポーズを増やし、深めます。
- 第7回 3/6(日)・・・今までのまとめと、次に続く、私をイメージします。

