

未来につながる

heart of yoga & まんまる
～なないろの地球～
NO MORE
http://manmaru-nanairo-jimdo.com/

ココロとカラダの おいしい時間

ヨガとマクロビランチと上映会と。

「未来の食卓」の上映会で心にうるおいを与え、ココロとカラダの癒しのヨガで自らを知り、発見し、おいしいマクロビオティックランチで体を元気にする。そんなゆっくりとおいしい時間を過ごす、未来につながる「私」になりましょう！

要予約

毎日の練習の仕方を紹介します！

place / 国民宿舎 ビューロツジ 琵琶
大津市今堅田真野浜 TEL(077)572-1317

time / 2012年11月30日(金) 10:00~14:00
(9:30より受付)

10:00より「未来の食卓」上映、その後ヨガ体験、マクロビオティックランチをお召し上がりいただけます。14:00終了予定です。

heart of yoga

ココロとカラダの癒しのヨガでセルフヒーリングの力を引き出しましょう

講師 KAORI先生

ヨガティーチャーとして「自らを知り、発見し、その生命を大切に育むためのヨガ」の研究と指導にあたる。心と体と魂をうるおいに導くレッスンは、年齢を問わずサポートを得ている

マクロビオティックランチ

マクロビオティックは、「自然1本」で生きる力を取り戻すための食事法です。玄米菜食を中心とし、自然エネルギーを身体に取り入れ、食べる事で健康の根源を支えます。今回は、旬の野菜を使い、体にストレスをかけない調理法で作ったやさしいランチです。

会費 / 2500円
(上映会・ランチ・ヨガ込)

定員 / 40名 (先着順にてOK)

上映会 「未来の食卓」

フランスの小さな村を通い、子供の未来を脅かす食物汚染や環境汚染を訴えるドキュメンタリー。フランス南部のバリエジャック村の小学校の給食を全てオーガニックにする施策を柱に、生産者や企業、食産業の実態に触れ、人間と自然の調和を美しく描く意欲作。

お申し込み・お問い合わせ

- * HP / <http://manmaru-nanairo-jimdo.com/>
- * FaceBook / まんまる なないろの地球
- * 090-4296-6448 (大塚 ディーガン 美佐子)
- * 11月26日(月)申し込みOK (ただし、定員に限り次第OK)

