



地球とつながる フラ ワークショップ



まほろばでお手伝いもしてくれる大井わこさんの新企画です。わこさんのパワフルなボイスとナビゲートのもと、ハワイ島で生まれた日本語の「フラ」を踊り、はるか昔、私たちの祖先が暮らしたであろう、人と大地がひとつながりだった世界へと旅しましょう。踊りは簡単なステップのみ。だから、フラの経験も、ダンスの経験もまったく問いません。どなたでも大丈夫。そこには、たくさんの愛と智慧がこめられています。唄い踊ることで、大地を感じ、内なる波に気づくことができるでしょう。ハートを開き、命の根源とコミットする時間にもなるでしょう。フラを踊るほかに、ボイスワークや瞑想などもおこないます。

■日 時: **4月 18日 (土)** AM10:15 ~ PM3:00

■場 所: まほろば本店 2F 札幌市西区西野5条3丁目

■参加費: 3,500円 (髪に飾るお花含む)

■持ち物: お昼ご飯、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい踊る服装
(あればフラ用のスカートやパレオ、または大判スカーフなど。
腰に巻くものは無くてもOK!)

■内 容: 皆でフラを踊ります。裸足になりたい方はどうぞ裸足で。
歌を歌ったり瞑想などもします。

■お申込み・お問合せ: わこ (大井 わこ)

Eメール: wacwacilife@gmail.com

・電話 / 090-9750-3000

・ブログ <http://ameblo.jp/wako0505/>

