

ホロスの丘 2021年1月

ハタラージャ・ヨガ教室

太陽と月のヨガ

※料金 1500円
(4回チケット
5000円も
あります)

午前
クラス



日曜日クラス ●講師/松本 和也先生

コロナの感染状況を鑑みて12月、1月はオンラインでレッスンを公開したいと思います。興味のある方は是非ご参加下さい(対面レッスンは休止します)

YouTube 検索

【和yogiチャンネル LIVEレッスン】

<https://www.youtube.com/user/matukaze1214>

毎週、日曜日 8:15 LIVE スタート

セラピー・ヨガ

60歳以上
1,000円です!

午後
クラス



水曜日クラス ●講師/蘭美(まゆみ)先生

- 13日 ●時間/13:00~14:15
- 27日 ●料金/一般1,500円・60歳以上1,000円
- 2/3 ●定員/8名まで

※1/6、1/20はお休みです。 ■要予約
090-5227-1263 (蘭美まで)
Email: mayuyoga.omshanti@gmail.com

■場所/まほろば本店 2F

※レッスン中は電話に出ることが出来ません。午後か午前かのコースをご指定ください。 ■持ち物/ヨガマット(持ってない方は事前にご連絡を)、飲み物、タオル、動きやすい服装。 ※更衣室はございません。事前にヨガ用の服装でお越し下さい。

会場が変わる場合があります。前日までにメールか電話でご予約下さい。



意識と身体をつなぐ

「振り子体操」+

整体師のお手当てを実現した

「ごじあい枕」+
体験会

温熱療法

地球とつながる!
地球の声をを感じる!

空きペットボトル
をご持参下さい。
500ml又は1L

●日時: 1月14日(木) ●時間: 13:30~15:00

●場所: まほろば本店 2F ●参加費: 300円 (チャリティー)

●お申込み: まほろば本店 TEL: 011-665-6624

「テトラヒドロ」
&「丹田浄化法」
本邦初公開!!!

※当日は動きやすい服装でご来場ください。

災害復興 チャリティー 企画

※参加費は災害復興の義援金とさせていただきます!

「21世紀版 軟酥の法」初公開・体験会

「テトラヒドロ」
&「丹田浄化法」
本邦初公開!!!

何気なく見ている物はどうして見えるのでしょうか?
何気なく聞いている音は何故聞こえるのでしょうか?
それは?空間があるからです。私たちの本質、実体は空間ではないでしょうか?仮説です!!呼吸法も空間が伸び縮みするからです。全ての行動、動きは結果なのです!!



●日時: 1月24日(日) ●時間: 13:30~15:00

●場所: まほろば本店 2F ●参加費: 500円 ●お申込み: TEL: 011-665-6624

※新型コロナウイルス収束の状況により、日程が変更となる場合がございます。

mahoroba Beauty

「まほろばビューティー」



■美容師&写真家:
伊勢 祥延

●日時: 1月 11月 22日(金)

- ①12:00~ ②13:00~ ③14:00~
- ④15:00~ ⑤16:00~ ⑥17:00~

※ご予約が埋まってきましたら、お時間が変更となる場合がございます。一度、まほろばでお尋ねください。

●場所: まほろば本店 2F

●料金: 3,500円 (カットのみです)

●連絡先: 665-6624 (ご予約のみ、まほろば本店へ)
E-mail: ise4402@gmail.com (ご質問等は...伊勢まで)

ご家庭でシャンプーをしてから、お越しください。

※スタイリング剤(ムース、ワックス等)がご希望の方はお持ちください。(ご用意はございません)

美容歴は20年以上のベテラン!! 国際ヘアショーで日本代表の経歴もお待ちの伊勢祥延さん。現在は写真家として、バングラディッシュの人々を支援する活動にいのちをかけています。彼への支援の意味も兼ねてその腕を存分に発揮していただきます。ご予約をお待ちしております。



3.11被災地でのボランティアの様子

笑顔がふえる だっこ革命。

●だっこ紐ワンポイント
アドバイス(参加費: 500円)

日時: 1月21日(木)

10:00~13:00

※予約不要、出入自由です。

場所: まほろば西野店 2階

(次回予定) 2021/2/18(木)



毎日のだっことおんぶを少しでも楽に!
愛おしいひとときに!

一体感のあるだっことおんぶは、お子さまの元気な発達をうながし、抱く人の身体への負担が少なくなります。育児に少しの余裕が生まれ、笑顔の時間が増える、だっことおんぶをお伝えしています!!

- ・だっこ紐の使い方のコツ ・各種だっこ紐の違い
- ・だっこ紐を使わない時の素手の抱き方
- ・身近な道具を使っただっことおんぶ(防災時)
- ・リングスリング、へこおびなど、北極しろくま堂製品の試着販売

主催: ベビーウェアリングコンシェルジュ・防災士・保育士 横山 千絵

