

ホロスの丘 2021年3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、しばらく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



- 10 日
- 17 日
- 24 日
- 31 日

●時間 / 13:00~14:15

●料金 / 一般 1,500 円・
60 歳以上 1,000 円

●定員 / 8 名まで

■要予約
090-5227-1263 (蘭美まで)
Email: mayuyoga.omshanti@gmail.com

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。



■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 (持ってい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。



●講師・
池谷 友樹雄
先生

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: 3月11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

※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

「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のように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
空間ではないのでしょうか?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: 3月28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

※参加費は災害復興の義援金とさせていただきます!

※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。



「まほろばビューティー」



■美容師&写真家:
伊勢 祥延

●日時: 3月 13 ± 22 月

- 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: 3月18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) 2021/4/15 (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

