

ホロスの丘 2021年4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



●講師/ 蘭美(まゆみ)先生

- 7 日
- 14 日
- 21 日
- 28 日
- 5/1 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

■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。



●講師・
池谷 友樹雄
先生

意識と身体をつなぐ

整体師のお手当てを実現した

「振り子体操」+「ごじあい枕」体験会

●日 時: 4月8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

温熱療法

地球とつながる!
地球の声をを感じる!

「テトラヒドロ」
&「丹田浄化法」
本邦初公開!!!

空きペットボトル
をご持参下さい。
500ml又は 1L

※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: 4月25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。



「まほろばビューティー」

●日時: 4月 16金 29木祝

- 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。

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。



■美容師&写真家:
伊勢 祥延

●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)



3.11 被災地でのボランティアの様子

笑顔がつどう♪ だっことおんぶサロン

日時: 4月15日(木)

10:00 ~ 13:00

※参加費 500 円、予約不要、出入自由です。

場所: まほろば本店 2 階

(次回予定) 2021/5/20 (木)



こんなことを学べちゃいます。

- 赤ちゃんにとっての自然な姿勢って?
- だっこ紐の使い方のコツは?
- 各種だっこ紐の違いって何?
- 防災時にできる、身近な道具を使っただっことおんぶとは?
- 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。



主催者 おさるのて
横山 千絵

・ベビーウェアリング
コンサルジュ
(親子ともに安全で快適な、
だっことおんぶを伝える専門家)
・保育士、防災士



2013 年、子育てサロンスタッフとして勤務を開始。沢山の親子との関わりの中で、毎日の
だっことおんぶには、心と身体の負担を軽減し、
親子の絆を深める大きな可能性があると感じています。個人レッスンの他、札幌市内
児童会館子育てサロン、子育て支援センター
などで、だっことおんぶをお伝えしています。

何気ない「だっこ」ですが、親子の数だけ、だっこ紐の数だけ、方法や道具には
選択肢があるのをご存じですか?

あなたにぴったりのだっことおんぶを見つけるお手伝いをいたします!

抱く人の身体への負担が少なく、お子さまの元気な発育を促す、「親子ともに快適な、だっことおんぶ」を伝授いたしま〜す♪