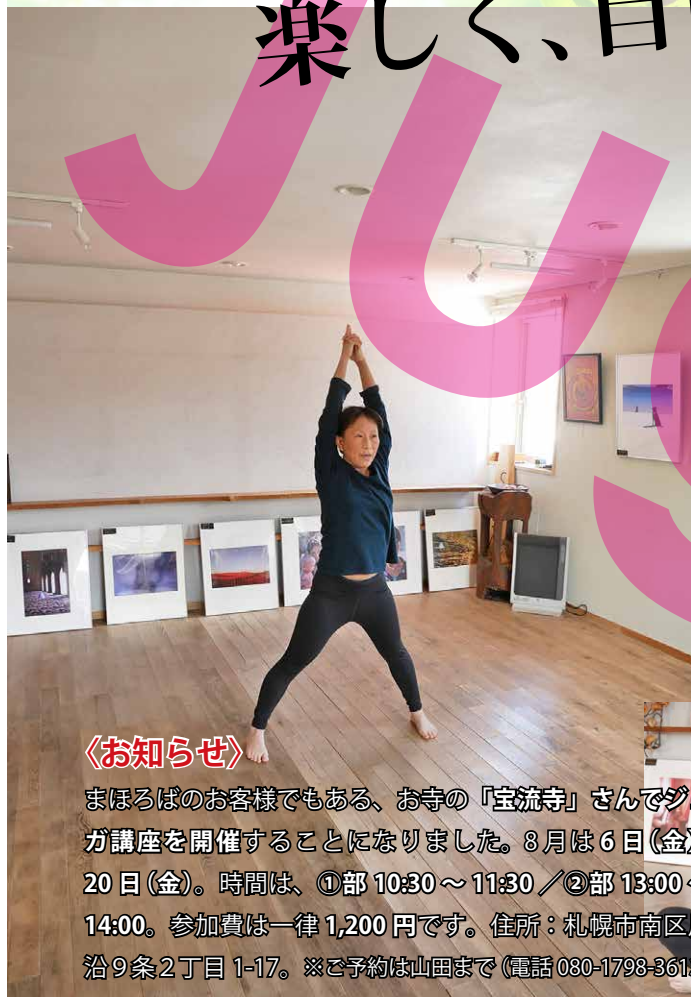


私らしく 楽しく、自由に羽ばたく！



《お知らせ》

まほろばのお客様でもある、お寺の「宝流寺」さんでJugah講座を開催することになりました。8月は6日(金)、20日(金)。時間は、①部 10:30～11:30 / ②部 13:00～14:00。参加費は一律1,200円です。住所：札幌市南区川沿9条2丁目1-17。※ご予約は山田まで(電話 080-1798-3613)。

Jugah (ジュガ) とは…

ハワイに集まる自然医学を統合させた統合自然医学を研究する「ジュジュベクリニック」で開発された健康法で、「空手・ヨガ・ストレッチ」を融合した運動です。老若男女問わず誰にでもできるのが魅力です。

なぜ Jugah を皆さまにお伝え したいと思ったのか…

それは、Jugahに取り組むようになって私の意識が変化したからです。

2年前の私は、身体の疾患から絶望の淵に立たされていました。今私がこうやって心身ともに元気でいられるのは、「Jugah」と、「自然食の店まほろば」の生命力溢れる食材のおかげだと思っています。

食べ物だけでも、運動だけでもない、生命力を高める「食事と運動」。この二つがセットになって、はじめて健康を手に入れることができると、身をもって経験させて頂きました。

Jugahを開発したジュジュベ・ハワイ・クリニックでは、次の五つの改善を治療の基本方針としています。

①意識、②呼吸、③水、④食事、⑤運動。

まほろばには生命力に溢れ美味しい水や食材がそろっています。そこで運動をして呼吸を整えると、自然と意識が変わってゆくと感じます。

「まほろば」という言葉があらわす「素晴らしい場所、心のふるさと」という意味を大切に、皆さまと、自分らしくイキイキと輝くのを楽しみにしています。

ピンと来たあなた！ まほろばの2階でお待ちしております。お気軽にお越しください。

と き 毎週**月曜日**、**第四土曜日**
①部 10:00～11:00 / ②部 11:15～12:15

ところ 自然食の店まほろば本店 2F
札幌市西区西野 5-3-1-1

参加費 初回体験 500円 / 2回目～1,000円

ご予約 まほろば本店 011-665-6624
定員 6名 ※持ち物：水、着替え、タオル、ヨガマット(あれば)

講師：山田 成子

自然食の店まほろばスタッフ
福岡県出身。20～30歳まで、超重度のアトピー性皮膚炎で引きこもりの生活をする。その間様々な治療法を試みるも、完治せず。

30歳の時、再起をかけて北海道に移住し、ご縁がありまほろばに入社。

38歳の時 Jugah と出会い、講師の資格を取得し今に至る。



色の魔法で 「本来のあなた」が 輝き始める。



さおりんの パーソナルカラー診断

と き 8/26(木)、午前の部 10:15～11:45
午後の部 12:15～13:45

と ころ 自然食の店まほろば本店 2F
札幌市西区西野 5-3-1-1

定 員 各部 3 名様

参加費 2,000 円 / 2 回目以降 1,500 円 (中学生以下 1,000 円)

ご予約 まほろば本店 011-665-6624

お友達同士、親子やご夫婦でのご参加も歓迎！



講師 color さおりん

(三木沙織 / まほろばスタッフ)

阪急百貨店でファッションの仕事に従事していた時、父が末期癌に。父が息を引き取る前に現れた巨大な虹から、内面に深い癒しが起こり色の神秘を体験、色を仕事にする道を志す。日本教育クリエイティブ クリエスクールの色彩講師を経て、札幌へ移住後に color harmonia を設立。JR タワー 商業店舗の全スタッフを対象にした似合う色のセミナーや、POLA ショップなどコスメブランドとのコラボセミナーも好評。道新文化センター、札幌市生涯学習センターなどで講座を通じ、色を活用する楽しさを伝えている。

「自分に似合う色」知っていますか？

人にはそれぞれ生まれ持った色素があります。

その色素が、身に着ける色と調和すると、まるで反射鏡をあてたように顔が明るく輝き

ノーメイクでもシミやしわが目立たなくなる

ということが起こります。

逆に色素と調和しない色（似合わない色）は、顔をくすませ、老け込ませてしまいます。

「自分が若々しく輝いて見える」と

ホルモンの分泌が活性化し免疫もアップ！

この素晴らしい色の効果をフル活用してもらい

混沌とした時代を明るく乗りきって頂きたいです。

講座の内容は…

「似合う色の理由に納得」な色の座学と、春夏秋冬に彩られた 10 セット (計 40 色) の診断用ドレープの中から好きな色を 3 セット (計 12 色) お選びいただき、お客様が生まれ持った個性を輝かせる色をアドバイスします。一回のご参加で自分に似合う色のタイプがわかり、洋服やコスメ選び、お持ちの服の断捨離がスムーズに！ まほろばご愛顧感謝メニュー & 参加費とさせていただきますので、沢山のご参加をお待ちしております。※三回のご参加で 10 セット (計 40 色) 全ての色が診断できます。