

健康エクササイズ

晴恵先生の

Lesson 3-3 アーサナ ③

今回は、「アーサナ③」をご紹介します。
人間の5運動器官、5知覚器官の10感覚器官は、私達の心に様々な情報を伝えてきます。心はすぐに外部からの情報にとびついて行きます。あなたの心は、外からの情報の奴隷になってませんか？「アーサナ」ヨガでは体にテンションをかけて、そこから生じてくる変化を感じ取ることで(意識化)、心を内側へ向けていきます。そうすることで、昨日あった嫌な事や、明日・未来の不安から、いったん心を離す事ができます。現在・過去・未来。あなたの心は今どこに在りますか？！大事な事は「今、現在ここ」。今の自分の体の状態が分かる事で、自分を取り戻せる。そうすると前に進めます。

ポーズ5

①仰向けになって、足は腰幅に開き、手のひらは上に向けて、脇の下は開けてリラックスの姿勢。

②足を閉じて、つま先をスネに向けて、手は軽く握り拳を作り肘を曲げて体に添わせ脇は開けます。

③息を吸いながら肘で床を押し背中を上げて頭頂部を床に着けます。息を吐いて吐き終わったら鼻から4呼吸します。

ポーズ6

①足を揃えて膝を曲げてしゃがみ、手は足の外におきます。息を吸いながら左足を大きく後ろへ出し、右腕は前に伸ばします。息を吐いて、吐き終わったら、鼻から4呼吸します。

②息を吸いながら前に戻り、息を吐いてリラックスします。

これらのヨガ療法技法は自宅実習も可能です。ただし、ご自身の心身症状に適した高度なヨガ療法技法実習は、ヨガ療法指導の専門教育を受けている一般社団法人日本ヨガ療法学会認定のヨガ療法士の下で指導を受けて下さい。

ヨガスタジオZEN(ぜん)
群馬県高崎市上中居町294-1-101 TEL:090-6928-5431
HP: <http://members3.jcom.home.ne.jp/yoga.studio.zen-new/>
※レッスンスケジュールは、HPをご覧ください。レッスンは全て予約制となります。

■入会金:2,000円 ■お月謝(月4回):5,000円
■ONEレッスン(90分):1,500円
■体験レッスン(90分):1,500円

社)日本ヨガ療法学会会員
学会認定ヨガ療法士
インド政府認定ヨガ教師
書上晴恵
ヨガスタジオゼン 検索

「深い呼吸と共に自分を見つめる時間を持ちましょう！」
現代社会に生きる人々は、誰もストレスと向き合い生きていかなければなりません。ストレスからの不安や心配は、体に影響を及ぼし、それが原因となり心因性の症状を発生させます。ヨガは、ゆっくりとした深い呼吸と共に、自分と向きあい心を内側に向け客観的な視点を持つ事でストレスを受けている自分に「気づく」事ができます。「気づけば、自分で自分を治していくことができます」



開催! DESIGN ROCK FES

in Golden Week 2017

イベント・概要

イベント名称	DESIGN ROCK FES (デザインロックフェス)
開催日	2017年4月29日(土)・30日(日)
時間	10:00~17:00
開催会場	道の駅らん藤岡(屋外)
会場住所	群馬県藤岡市中字広町1131-8
総ブース	80ブース~(予定)
入場料	無料
主催	DESIGN ROCK FES 実行委員会
企画	ハンドメイド屋★BEAUTIFUL ROCK
TEL/FAX	027-386-5970
URL	https://www.handmade-ya.com/

来るゴールデンウィーク前半の4月29・30日。日本全国各地で活躍するクラフト・ハンドメイド作家が集結するものづくりの祭典「DESIGN ROCK FES」が、道の駅らん藤岡にて開催されます！プロアマ問わず、自らの作品に情熱を懸けた作家さんたちの多種多様な作品が並びマーケット。この日しか出会う事の出来ない作家さんや作品たちと直接触れ合う事ができます。近い将来、このイベントから世界に飛び立つクリエイターが登場するかもしれません！

そんなわくわくに胸躍る2日間！皆さんの感性にピタッとハマる作品探しもよし！アートな刺激を求めるのもよし！未来のクリエイター発掘もよし！多種多様な作品に楽しめそうです！

「デザインロックフェス」は、手作りの魅力に溢れるイベントです。手作りの魅力に溢れるイベントです。手作りの魅力に溢れるイベントです。



水村園 安政四年創業

茶舗「水村園」をご紹介!

創業一六〇年の老舗

茶舗 水村園は安政4年(1857)創業以来、代々茶業を営んでいる老舗中の老舗です。その歴史は、旧中山道の拡幅事業を免れた店舗裏の煉瓦塀や土蔵に刻まれ、平成3年に国登録有形文化財に登録されています。イギリス積のレンガ蔵の二階は、保存と管理・安全のため通常は非公開ですが、季節の良い時にはギャラリーとして公開されることも。

そんな老舗一番のオススメは、京都、山城の生粋の「高級宇治茶」。香り豊かな深い滋味です。その他、有機肥料を主に減農薬にこだわった「みどりの番茶 オリジナル 水出しティーバッグ」や、自園焙煎の「こだわりほうじ茶」も人気！

お店では、話し上手な店主小見さんにお会いできることも、お話しつられ、つつい長居したくなるお茶屋さんです。

週一回、お茶を店頭で炒っています。

ミニギャラリー
店舗の一角をミニギャラリーとして提供する試みが始動中です。▲こちらは、第一回「60年前の写真展(高崎市)」を開催中です。

住所.....群馬県高崎市本町123
電話.....027-322-3213
FAX.....027-322-9355
定休日.....日曜日・祝祭日・第2・4土曜日
営業時間.....9:00~18:00(第1・3土曜日は9:00~17:00)
駐車場.....3台まで(バス停「本町一丁目」脇「本一駐車場」No.③、④、⑤)
ホームページ... <http://mizumuraen.com>

今回は、小泉先生の「絵手紙体験教室」をご紹介します!

~テイル君だより2016年11月号掲載のカフェ・ド・プランタン様での「絵手紙体験教室」にお邪魔しました~

日々、瞬時に感じるささやかな感動を誰かに伝えたい時に絵手紙はぴったり。先生は、そんな「自分だけの楽しみを皆さんに体感してもらいたい。」と、絵手紙体験教室を始められたのだそうです。小泉先生の教室では、毎回1枚ずつ作成。どなたでも気軽に参加できるのも魅力です!スタッフもちゃっかり参加させていただきました!

【講師】小泉 洋子
【開催日】第二・第四 木曜日(日曜始まりのカレンダー)
【時間】10:00~11:30(通常1時間半ほどです)
【参加費】無料 ※はがき代として100円が必要になります
【定員】1回につき、3名まで
【参加方法】電話にてご予約ください。
【開催場所】カフェ・ド・プランタン様 [高崎市片岡町 3-24-1]
【予約・お問合せ】027-323-3410 (カフェドプランタン様)

【その他】※モチーフ(描きたいもの)をご持参ください。
※不定期にお休みの場合もあるので、電話にてご確認ください。

教室の後は、そのままカフェ・ド・プランでランチをいただきながら、のんびりとした余韻を楽しめます!(*お食事は別途)
※開催場所・主催者は赤尾商事株式会社ではございませんのでご注意ください。

【カフェ・ド・プランタン・基本情報】
*営業:10:00~22:00 (Lunch 11:00~15:00)
*定休日:毎週火曜日・第3水曜日
*カフェドプランタン・情報ページURL: <http://hitosara.com/0006010815/>

***カフェ・ド・プランタン* 季節のシャベット・サービスクーポン!**
※1枚につき2名様まで有効
※テイル君だよりご持参で、お食事された方限定です
【有効期限:H29年4月末まで】