

キャンドルワークショップ ～世界で1つだけのオリジナルcandle作り～

&
薬膳茶*椅子ヨガ*アコースティックライブ

8月9日(木)13:30-15:30

定員 : 先着6名さま

参加費 : 4,000円(薬膳茶のお土産つき)

六本木シンフォニーサロン
グリーンフ・カフェ Be-ing 主催



「キャンドル作り」

(13:30～14:30)

ボタニカルキャンドル…1個

お好きなドライフラワーをキャンドルに閉じこめてお作りいただきます。

手ごねキャンドル…3個くらい

お好きな色で、お好きな形へ、手の平の感覚もお楽しみください。



「薬膳茶」

(14:30～15:00)

ご自分だけのオリジナルキャンドルを眺めながら、からだにも、こころにも、とっても優しい薬膳茶をおめしあがりください。

お土産つきです(* ˘ *)..:*

「ゆっくり椅子ヨガ」

(15:00～15:20)

忙しい日々の中で、呼吸を意識し、深めてみるとココロとカラダが今より少し楽になるかもしれません^^

椅子に座ったままなので、服装は気にせず、行っていただけます。



サロン(椅子ヨガ、生演奏)



ホワイエ(キャンドル作り、薬膳茶)



薬膳Food&Tea CHOKKI

<https://chokki-foodtea.jimdo.com/>



yoga & candle 講師 ai



Yoga …一般の方へのヨガの他に、
デイサービスで認知症の方へのヨガ、
福祉作業所での知的障がいの方
へのヨガ、他には、ケアする人をケア
する活動として、ケアする現場で職
員さん向けのヨガを行なっています。
(横浜、鶴見、都内など)

tunagu candle …キャンドルの優
しい灯りが迷った時の道しるべにな
りますように…。

ヨガ同様、人と人のご縁、ココロ
とカラダ、灯で、全てをまあるく繋い
でいけるよう想いを込めて、candle作
りを行っています。

Yoga sorairo HP

<https://yogasorairo.jimdo.com/>

Earth Feel HP

<https://earthfeel.jimdo.com/>

マインドフルネス

日常生活での様々なできごとによって、私たちのこころの中には、
いろいろなかたち・色をした「グリーフ」があふれています。

大切にしていた物を失くしてしまったり、思うように物事が運ばな
かったり、叱られたり叱ったり、大好きな人と気持ちがすれ違ってし
まったり…

そのひとつひとつを丁寧にご自分の手で「手当て」してあげること
が、マインドフルネスです。

今回ご用意したのは、お気に入りの色でご自分だけのキャンドルを
手作りしていただく、素敵なお時間。そのキャンドルをながめながら
いただく、身体をいたわる薬膳茶。キャンドルの灯りの中でのヨガを
通じて感じていただく、ご自身の息づかい。そして、最後にお届け
するのが、手当てされてまっさらになったばかりこころにしみいる、
ヴァイオリンとピアノの優しい音色。

あわただしい生活の中であって、ご自分だけのとっておきの時間
を作り、ご自身をいたわってさしあげられる機会は少ないかも
しれません。しかし、深い呼吸と共に心身を整えていく作業は、
自分が自分らしく生きていく上で、とても大切なものだとして私達
は考えます。

今回手作りしていただくキャンドルに火を灯し、その揺れ動く炎
を眺めながら、ご自宅でのセルフケアの時間をお楽しみください。

「ご予約方法」

info@grief-cafe.comまで

- ①参加者氏名
- ②ご住所
- ③連絡先電話番号

①-③を明記の上、7月27日(金)までにお申し込みください。
先着6名さまとさせていただきます。参加していただけるかどうかは、
わかり次第、遅くとも7月31日までにはご連絡いたします。

真夏の昼下がり、ヒルズを見渡す素敵なサロンで

皆さまのお越しをお待ちしております。

主催:グリーフ・カフェ Be-ing

<https://www.grief-cafe.com>

代表:高尾 直子

当日の緊急連絡先:080-3253-0468(高尾)

六本木シンフォニーサロン

<http://symphony-salon.com>

港区六本木7-18-12 シーボンビュービル8階

- ・日比谷線六本木駅2番出口より徒歩1分
- ・大江戸線六本木駅4b出口より徒歩3分
- ・千代田線乃木坂駅5番出口より徒歩7分

