

2015

テレビで話題の忍者ヨガと忍者健康法で女子力up！！



忍者とヨガの教えは似ています。「忍者五道」という秘宝・忍者の教え・生き方である“気・香・薬・食・体”を取り入れたヨガです。気は気功法、香はアロマテラピー、薬は薬草・漢方、食は忍者食、ダイエット食、非常食、体は健康法としてのヨガポーズ、呼吸、瞑想、足手耳つぼ療法等を学びます。忍者の様な身軽な動き、見えない気を感じる力を磨きます。武家屋敷で忍者になりきります。レッスン後はお土産の忍者食で交流～♪

足つぼ療法講座で 足裏美人＆あこがれの美脚を目指す



健康は足元から！足裏はつばの宝庫！足つぼ療法は中国の漢方病院では治療法。今回は足つぼ療法師プロ養成講座の入門コースです。足つぼ療法の基本知識や足つぼの押し方を学び、家族友達初対面同士楽しく実践♪ 足の疲れだるさを取り、冷えむくみ膝痛予防、痩せるつぼ・毒出しのつぼも学び、体の中から綺麗になる！磨き輝き足裏美人、美脚を目指す魅力満載の講座です。

2016

酵素玄米と本格インドカレーのマクロビ料理教室&美BODYヨガ



トレンドの酵素玄米。玄米とあずきと少量の塩で炊き上げる酵素玄米は、生きた酵素が摂取できる、体と肌の若返り効果絶大！カレーはマクロビとインドの伝承医学アーユルベーダに則った体と心の養成食。スパイスはお薬のようなもの。豆、野菜、魚の3種類のカレー、ラッシー、チャイを作ります。ヨガは料理の前に60分お腹まわり、腕のシェイプアップヨガ、後に30分のオフィスでも出来る椅子ヨガでリフレッシュ！特別お得講座。

この秋はアロマ・ヒーリングヨガとマッサージ&デトックス飲茶



ゆる～く和の気分になれる癒しの空間、武家屋敷でアフターファイブの疲れた体をアロマ・ヒーリングヨガとアロママッサージで癒しませんか～♪静かな秋の夜長、心地よい香りとやわらかな光の中でする癒しのヨガ、その日の体調にあったアロマの香りを選び深い呼吸で香りのリラックス、マイアロマオイルを作りセルフ＆ペアマッサージの学びとケア。レッスン後はデトックスティーとスイーツでカフェ♪幸せな気分になりますよ～♪

2017

61

インスタ映えスポットでヨガ写真撮影と紅葉狩り

Tweet

f シェア

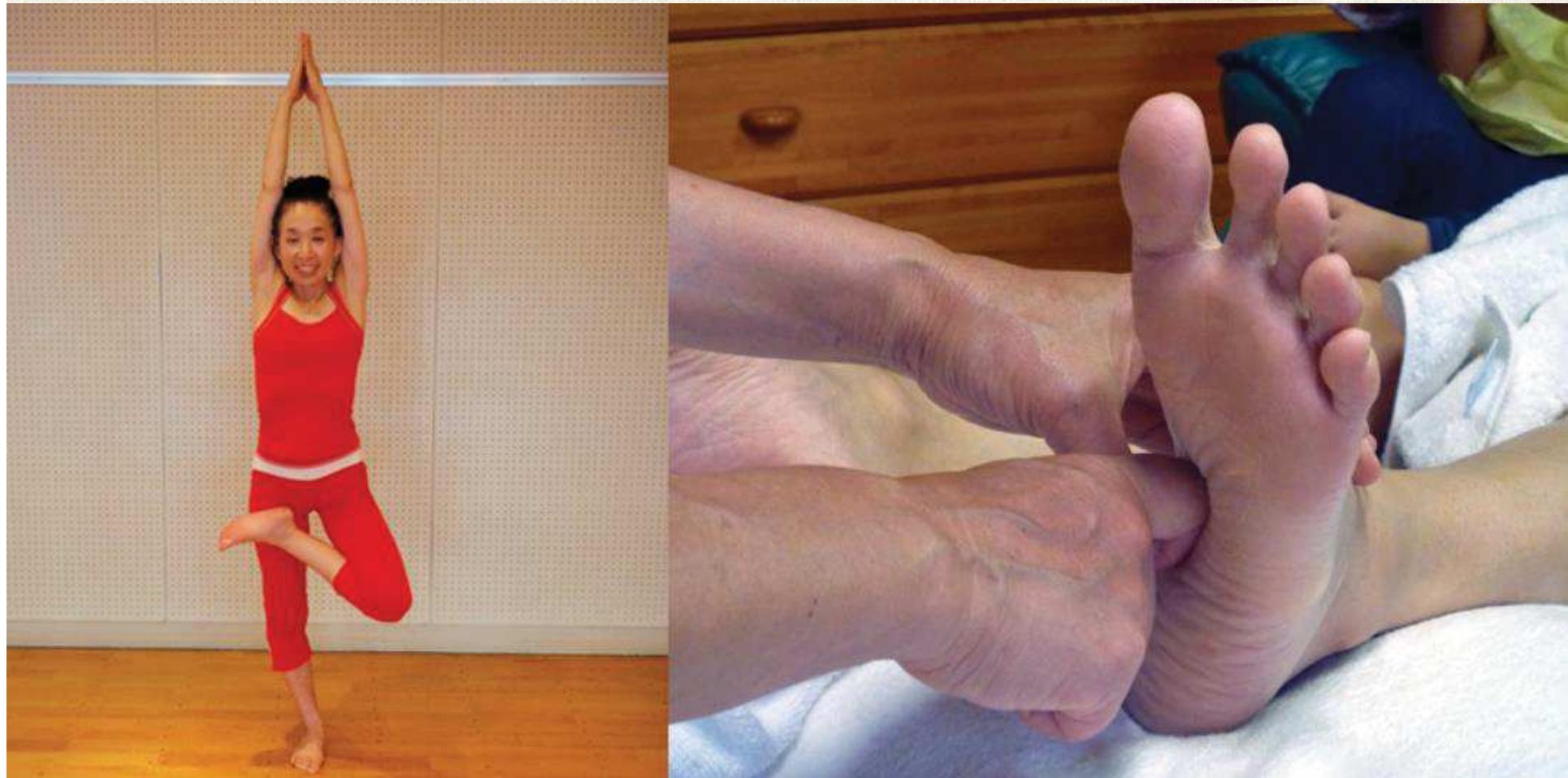
景勝地白藤の滝で自然と調和するスピリチュアルヨガ



伊賀にこんな所があるなんて知らなかった！という方に素晴らしいパワースポットをご紹介！落差15mの水量の多い直瀑・白藤の滝と渓谷を彩る紅葉から自然の気を受けとり調和するヨガ。呼吸をととのえ瞑想、マイナスイオンを全身に受け、体の中からピュアになりスピリチュアルパワーUP！写真映えするポーズでインスタにアップしよう！

心身の悩みある人集合！幸せで豊かになる方法を伝授します

いがぶら限定欲張りリア体験！リンパ&メンタルヨガと東洋医療の癒しを体感



一般的なヨガに東洋医療をプラスした「リンパ&メンタルヨガ」。リンパの刺激や、呼吸と瞑想を意識しながら行うことで、デトックス効果や、免疫力アップ！また、精神を落ち着かせ、気持ちのコントロール効果も。ヨガの後は、「第二の心臓」と呼ばれる足ツボマッサージと、磁気療法と癒しの音楽で、痛みやコリの緩和や血行促進、リラックス効果のある「マグネットサウンドセラピー」を体験。最後にお茶をしながら、幸せで豊かな人生を送るヒントを直伝します♪

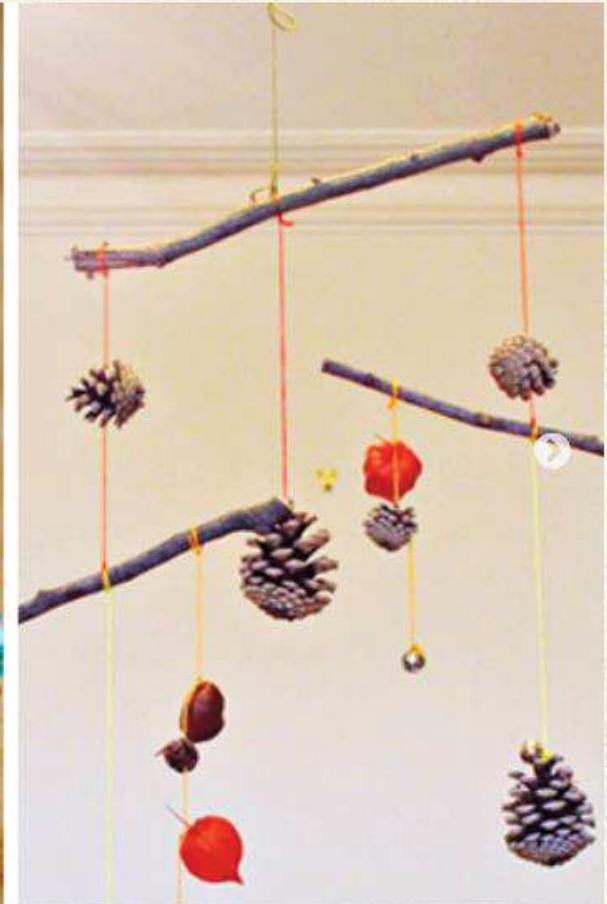
2018

11

森林公园で秋を楽しもう!

[Tweet](#) [シェア](#)

森林ヨガ × English × ネイチャー ART



森林公园で、自然の気・秋の気をたくさん取り込みヨガで体と心をリフレッシュ!木々の紅葉、鳥のさえずりを聞きながら、英語を使ったゲームや簡単な英会話レッスン。その後、ネイチャー ART(アート)作品作りをお楽しみいただきます。9月開催時は森林散策で落ち葉・木の実・枝を拾いそれを材料にネイチャーモビール作り、11月はどんぐり・松ぼっくりを拾いクリスマスツリーを作ります。家族・友人・お1人参加もOK!です。

ファミリーヨガ×English×かぼちゃのお菓子作り♡



体を動かしながら聞く英語は記憶に残りやすいと言われています。ファミリーでヨガを体験し、その後ネイティブの英会話講師と英会話レッスン&ハロウィングームを楽しみましょう。そして、ひぞっこの野菜ソムリエとハロウィーンにぴったりなかぼちゃのカップケーキを作ります。お子様でも簡単にできますよ♪ 5年間家族で、米国に滞在した時のハロウィーンやアメリカ教育のお話も！ご家族で楽しいひと時を過ごしましょう。

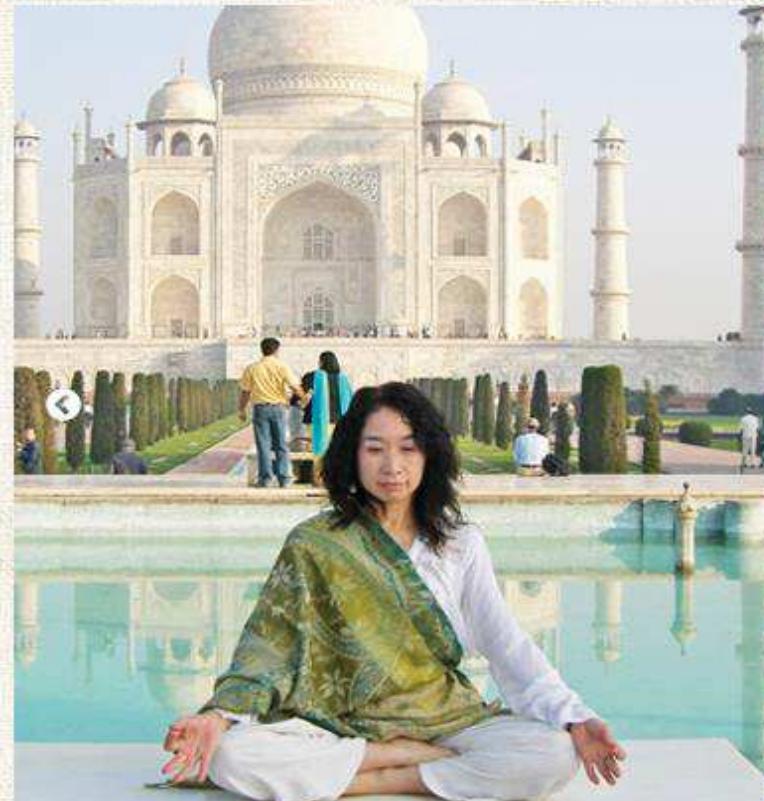
2019

椅子ヨガ+ナン作り+インド料理

パートナー：堀川郁子 i-yasuragi@ezweb.ne.jp, 堀川郁子 theikuko@ict.ne.jp

最終更新：堀川郁子 (2019/12/18 17:36)

◀ 変更履歴を表示



インドの風情が溢れる店内で、職場や家、乗り物などの椅子に座ってできる椅子ヨガとナンの手作り体験！さらにインド伝統医療アーユルベーダの食事療法講座やインド体験談でインド文化に触れて頂きます。お食事は自分でこね、釜で焼く手作りナンと、カレーとラッシー・チャイをチョイス。楽しいインド体験が一杯のプログラム。親子参加も歓迎です！