

# 新月yogaとNEW MOON PRAYER

## アイリッシュハーブの調べ

2017年8月22日 (火)

持ち物 ヨガマット・ブランケット

参加費 3,000円 + 1ドリンク注文をお願いします

定員 10名様

場所 オリエンタル雑貨 + カフェOra  
静岡県浜松市北区引佐町谷沢238-1

ヨガ講師 丹原尚美 mahinamakana(マヒナマカナ) 主宰

Herp演奏 鈴木千鶴 植物療法士 上露 主宰

ご予約はQRコードか下記メールへどうぞ  
amiria.manamana@gmail.com



8月22日は7月23日の新月に続き今年2回目の獅子座の新月です。太陽と月と地球が一直線上に並び、珍しい皆既日食もアメリカの一部の地域で見ることができる特別な日。

mahinaからの贈り物yoga-。アイリッシュハーブ奏者chizuruによる森のララバイが耳の奥にこだまします。

【特別な朝の生まれ変わり】をテーマに

無音の呼吸からはじまる森の朝yoga.

さなぎが背中をひらいて蝶へとむかうように・・・生まれ変わる私。

座りポーズを中心に行います。鎖骨の空間をひろげ、背骨の通り道をクリアにします。

視界がクリアになってきたら、そのとき浮かびだす、新月のヴィジュアルイズが目を覚まします。

新たな領域のその先へ 心地よいゾーンを見つけていきましょう。



ヨガ講師 丹原尚美 mahinamakana(マヒナマカナ) 主宰

ハーブ演奏 鈴木千鶴 植物療法士 上露 主宰