

2種のお水入れによる ヨガ式呼吸法と マインドフルネス瞑想体験会

2026年

11月11日(水)

マインドフルネスとは

「今ここ」にただ集中している心のあり方」

- ・集中力が高まる
- ・浄化されストレスが解消される
- ・洞察力、直観力、創造力が高まる
- ・よく眠れるようになる



伊藤美佳さん

岐阜県生まれ

女性の美を追及する中で、外面だけではなく内面の覚醒によりすべての女性の中にある「真の女神性」の輝く無限の可能性に確信を得て、その道の模索を開始。2013年にハワイ在住のインド人ヨガの師に出会い師事。インド伝統の古典ヨガをハワイと日本にて学びインストラクターの資格を取得。女性性を活性化するメイクセラピーや、瞑想と呼吸法、幸せな人生探求の伝統的インドヨガ哲学を伝える。

日時 11月11日(水)
13:30~16:30
開場13:15

会場 東桜会館 集会室
名古屋市東区東桜2丁目6-30

会費 500円

主催 (株)アクア・プール

共催 あわはサロン

協賛 (株)環境保全研究所
(株)ビーワン

お申込み・お問い合わせ
あわはサロン(宮尾)
080-5296-0380

もしくはgoogleフォーム→



服装

・ワークでは床に座って簡単な瞑想と呼吸をしたり、裸足になり足を触っていただきますので、それができる服装。

お腹や下半身を締め付けないゴムウエストのボトムス、ワンピースなど(長くて軽い広がるスカート)(裾を膝上までまくれるもの)
※タイトなパンツ、スカート、ジーンズはNG

※会場施設についてから履き替えも可。

持ち物

- ・フェイスタオル5枚
- ・大判のバスタオルかヨガマット
- ・飲むお水500ml
- ・筆記用具

食事

ヨガ式呼吸法と簡単な瞑想を行いますので、可能なかぎり、消化の良いものを軽めに(腹八分)お済ませください