

あーゆる朝かつ・Ayurvedic Morning Activities 毎月第3土曜日 朝 6:00~8:00

## “生命エネルギーとオーガス・を増やす朝活”

第2回 12月18日(土)

佐賀 曹洞宗 陽興寺 住職 高岸宗範 “自分と向き合う・坐禅&読経”

NPO 法人日本アーユルヴェーダ協会認定 アーユルヴェーダのコーディネーター  
東京 Yoga&Ayurveda OMA 主宰 清水照季子 “目覚めのアーユルヨーガ”

NPO 法人日本アーユルヴェーダ協会認定 アーユルヴェーダのコーディネーター  
大分 アーユルヴェーダサロン&スクール フラン-フラン 代表 岡田り恵  
“アーユルヴェーダとは・人生を変える早起き”

＜カラダを編めてココロをほぐす・アーユルヨーガ＞

月に1回 自分と向き合う朝活で ココロとカラダ・呼吸に意識を向けてみませんか？  
ココロがほぐれ、カラダが編むと本来の自分と出会えるかもしれませんね。

＜タイムマネジメント＞

朝活は夜の時間をいかに過ごすかが大切です。朝活にチャレンジし今一度、1日のスケジュールの見直しをしてみませんか？ ベッドからの参加でも OK 動きやすい服装、白湯をご用意ください。

＜あーゆる朝活 講師・アーユルヴェーダのコーディネーター＞

アーユルヴェーダサロン&スクール フラン-フラン代表 : 岡田り恵  
アーユルヴェーダをインドで体験し、そしてスリランカと日本でも学びました。私はアーユルヴェーダに出逢って、人生が180度変わり、心身ともに至福に満ち、本当の自分が輝きを放つ人生へとシフトしました。その感動を多くの人に伝えたいと、講師・セラピストとして活動しています。「一部の人のアーユルヴェーダから、みんなのためのアーユルヴェーダへ。一人一人が本来の自分に目覚め、生まれ変わったような人生を歩めるように。」そんな思いで、日本人のためのアーユルヴェーダをお伝えしています。

Yoga & Ayurveda OMA 主宰 : 清水照季子

インドに4年間滞在、身体の硬さから敬遠、気が進まなかったヨーガに入門。師から「ヨーガは身体ではなく、フラ-ナ、魂、生き方、宇宙観である」と学び、また、興味を持ちたくさんのセラピーの学びからアーユルヴェーダにたどり着く。ヨーガ、アーユルヴェーダの智慧で、自らの内なる光に気が付き、自分の人生を明るく照らして欲しいと活動中

OMA 東京 中目黒にあるスタジオ。自分の原点に戻る居場所になれるように。

ヨガだけでなく、様々な講座やイベントを企画している。

<お申込み・お問い合わせ>

寺子屋シェア事務局 事務局長 池内柚美子 mail: [i.yumi.mallika@gmail.com](mailto:i.yumi.mallika@gmail.com)