

# ご自身のための時間を大切にしていますか？

忙しくて時間がないと時間に追われていると、いつの間にかご自身のことを後回しにしてしまいがち。1日24時間は誰でも同じ。だから、時間を作りましょうと言われますが、時間は作るというより使うものだと思います。ご自身のために1日5分でも時間を使うだけで、気持ちも身体も軽くなってきます。



## 2017年7月15日

よりらくに、よりナチュラルに生きるための勉強会です。

プレマルシェアカデミー

京都市中京区三条通猪熊西入御供町 294 2F

web [www.binchoutan.com](http://www.binchoutan.com)

[www.facebook.com/premarche](https://www.facebook.com/premarche)

メールや電話、店舗で直接お申し込みください。  
お申込 お問合せ [info@prema.co.jp](mailto:info@prema.co.jp) ☎ 0120-841-828

## 思考や感情をスッキリさせると本来の夢が見つかります。

7月14日(金)・15日(土)  
夢を実現させる AtoB セミナー  
自身の才能を十分に発揮できていない、自身は周りの人に理解されにくい、頑張っているけども思っているように評価されない、と悩んでいる方が、思考と感情をスッキリさせ、人生の目的を確認し一歩を踏み出すことで才能を理解、評価されるようになるためのワークショップを開催します。あなたのなかにある人生の目的地を決め、そこへ向かうためのアイデアと実行力を手に入れ、あなたのエネルギーを現実化させていく手法と一緒に学びませんか？  
●講師：バイメル・ステイブ / 3000円 / 14日(金) 19時〜22時 / 15日(土) 13時半〜16時半

7月15日(土)  
なりたいたい自分になるための瞑想会  
もっと自信を持ちたい、よく自己嫌悪になるクセを良い方向に切り替えたいと感じている方がキラキラ輝いていくための瞑想会を開催します。通勤通学の電車やバスに乗っている短い時間でも、トイレに入っているもっとも短い時間でも、座らなくても、寝る直前に横になった状態でも取り組

AtoB (アトB) ?  
この講座では、今いる地点Aから夢を実現している地点Bへ向かうために、まず思考や感情を整理し、B地点へ向かう最適な方法を決め、毎日の生活なかでより実践しやすい方法で小さな一歩を踏み出し続けていく手法を学びます。最大の特徴は、講座が終われば、それで終わりという訳ではなく、あなたが夢を実現するためのサポートを参加者同士や講師ともに行っていきます。ひとりでは思いがけないアイデアも仲間がいれば、たやすくアイデアを手に入れることができます。この講座は「CIB ストレスフリーの整理術」とカウンセリングなどの手法を組み合わせて、バイメル・ステイブ氏によって生み出されました。

むことができる瞑想法。自律神経のバランスを整えられますよ。  
●講師：バイメル・ステイブ 無料(お気持ち制) / 9時半〜12時 / リラックできる服装でお越しください。  
7月16日(日)  
中綴じ製本ワークショップ  
身近にある紙を使って、自分だけの一冊を作りませんか？針と糸を使った中綴じ方法を身につけることで、自分の好きな紙を綴じて本にすることができるようになります。好みのA4以上の紙があれば、表紙に使えるの



で持つてきてください。  
●講師：村松佳奈(手製本 紙もの すずめ家) / 2000円 / 14時〜16時

7月17日(月・祝)  
五感で満たす筆と香り  
スマホなど、視覚情報に頼りがちな現代ですが、そのほかの五感をまんべんなく使っていくことで、自分の感性が磨かれていきます。このワークショップでは、『筆文字』と『アロマ』の作品づくりを通して、本来自分が持つ「すき」という感覚に染

しみながら向き合っていたかもしれません。五感で自分を満たす時間を一緒に過ごしてみませんか？  
●講師：筆文字カウンセラー 悠・セラピスト 島田佳世子 / 5000円 / 13時〜16時



7月20日(木)  
アンチエイジングと腸内フローラ  
ラジオ大阪で人気のラジオ番組「ドクトルかつちゃん」笑顔で元気なお馴染みのパーソナリティ井草克一氏をお迎えして、腸内環境のお話をさせていただきます。一般に言われる病気の原因は「ストレス」や「自律神経」だけではありません。血液の汚れと循環不良、そして酸素不足による機能低下です。腸内環境と血液が変われば身体も変わります。あなたの身体は酵素不足かも？



●講師：井草克一 / 無料 / 13時半〜15時半

／参加者の声／  
■低血圧からいろいろいな不調や病気がおこることを知り気をつけたいと思いました。低体温体質を改善することも今後に違いが出ることを改めて感じました。発酵食品をよく摂ることなど、食事と料理方法が身体に与える影響を知ることができてよかったです。(日 本人の食事と腸内フローラ) 参加 / 30代女性  
■初めて瞑想会に参加させていただきました。このような会に参加するのは初めてですが、お教えいただいたことは簡単なことでしたので、家で自分でできそうなので、とりあえず、自分で立てた目標の32日間、毎日10分を行ってみたいと思います。(なりたいたい自分になるための瞑想会) 参加 / 50代女性  
■不安と虚無感が一杯一杯になったり、お金や時間、空間や心の有無や信じる、疑うなど、いろいろとわからなくなっていたのですが、今日は心が緩やかになれました。久しぶりに笑えました。ありがとうございました。(セドナメソッド) 参加 / 20代女性

7月23日(土)

自力整体夏休み企画母と娘で学ぶ  
骨盤メンテナンス

女性の元気は骨盤で決まりま  
す。若いうちから骨盤の仕組み  
を学び、自分の身体を理解して  
ケアすることが大事です。毎月  
のラクな生理、将来の出産に備  
えて身体を整え元気な子宮、柔  
軟な骨盤を身につけましょう!

●講師：中西睦子 / 3500円 /  
10時半〜12時半 / ゆったりした服装



それは美しい、あなた自身の本  
当の声です。

●講師：松本愛子(声楽家、ピ  
アニスト) / 5000円 / 13時〜  
15時 / ゆったりした服装



7月29日(土)

身をととのえるピラティス

肩の高さが左右で違う? 骨盤  
が歪んでいる? 体幹を鍛えて、  
身をととのえてみませんか? ピ  
ラティスは、身体の体幹力、柔  
軟性とバランス強化を目的とし  
てデザインされたエクササイズ  
です。理想的な姿勢と動作を身  
に付け、腰痛、肩こりなど慢性  
的な痛みの改善や運動パフォーマンス  
の向上にもつながります。  
●講師：ピラティスインストラクター  
武山潤 / 2500円 / 13時15分〜  
14時15分 / バスタオル、お飲み物

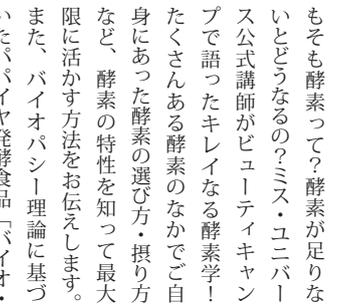


7月30日(日)

酵素でより美しく生きる

〜優しい酵素学〜  
酵素でより美しく生きる! 優  
しい酵素学 / 美容に特化した  
おはなし。今さら聞けない?! そ  
もそも酵素って? 酵素が足りない  
いとうなるの? ミンス・ユニバー  
ス公式講師がビュティキャン  
プで語ったキレイなる酵素学!  
たくさんある酵素のなかでご自  
身にあつた酵素の選び方・摂り方  
など、酵素の特性を知って最大  
限に活かす方法をお伝えします。  
また、バイオパシー理論に基づ  
いたバイオヤ発酵食品「バイオ・  
ノーマライザー」の効果的な使  
い方も学ぶことができます。

●講師：MIRAI / 500円 (お土産  
つき) / 13時〜15時



■MIRAI

・2016/2017年ミス・ユニバー  
スビュティキャンブ公式講師  
・株式会社Mirai 代表取締役  
・バイオ・ノーマライザー公式認  
定講師  
・グレインダイエットマイスター  
(グルテン&カゼインフリー)  
・生体水ケアアドバイザー



●講師：ピックアップ



松本愛子先生

【担当講座】  
仙骨を無理なく楽しく整え、脳  
も活性化! 本当の声で歌う!  
528Hzのワーク

松本先生はオペラの発声法で  
あるベルカント唱法を、声楽家  
榎本玲子より9年かけて習得さ  
れ、多数のオペラ舞台を踏み、  
多種多様な演奏経験を積んでお  
られます。その体験からオリジ  
ナルメソッドの発声法を確立さ  
れ、本当の声で歌う(弾く)備品  
「声柱(せいちゅう)」(管)を開  
発し、普及に努めておられます。  
各地(学校関係、各種団体、他)  
で、技術や感性を育てるヴォイス  
レッスン、ピアノレッスン、身  
体の構造を理解し本当の声で歌  
うワーク、学校教育、本物の弾  
き歌いの技術(声楽的発声での感  
性豊かな弾き歌い)の指導に力を  
入れておられます。声楽家(ソプ  
ラノ)としての演奏活動に加え、  
様々な弾き歌い(クラシック、童  
謡、ポピュラー、ジャズ、他)の  
演奏活動を、国内、海外で積極  
的に行い、活躍されています。

マントラとヨガによる  
日々の波動調整

7月25日・8月8日・22日

太陽と月のハタヨガクラス  
から、波動調整の時間へと  
ステージエンジンジしてい  
ます。宇宙のエネルギが  
身体を通り出来事やご縁と  
して、その光が現実化して  
きます。ヨガの知恵も使い  
ながら、ご自分に自由な動き  
を許して境界線がなかった  
ことに気づく体験を身体や  
心に響かせていきましょう。

●講師：MIHO / 2500円 /  
11時〜12時15分 / 子連れOK

夏バテ予防には、

「飲む点滴」といわれる  
「甘酒」が効果あり!



ぼんぼんの玄米あま酒  
1280円のところ特別価格980円

／参加者の声／

■頭を整理するためにやらな  
ければならないリストをつく  
ること。今までできていな  
かったことをできそうに感  
じました。日々活用して行  
こうと思います。(夢を実現  
させる整理術A08セミナー)  
参加 / 40代女性

■子供の免疫力をあげるに  
は? とずっと悩んでいたの  
で、今回 参加させていただ  
けて、とても参考になりました。  
た。熱が怖い! と思っていた  
不安も解消され、育児に取り  
入れて行きたいと思えます。  
(お母さんはホームドクター  
講座 子どもの健康と病気と  
免疫力アップ) 参加 / 40代女  
性

■子どもの病気について、根  
本的な部分を知れて、ぜひ家  
でも今日から取り入れていき  
たいと思っています。上の子  
のときにもっと早く知ってい  
たら良かったことばかりです。  
いろいろと日頃疑問に思っ  
ていることを素直に聞けて、小  
児科の先生には聞いても相手  
にしてもえなかったりする  
ので、とても有益でした。(お  
母さんはホームドクター講座  
子どもの健康と病気と免疫力  
アップ) 参加 / 30代女性