

# 「今」に目をむけて 未来を創造しよう

「今」をしっかりと生きていますか？

これまでの事やこれからの事、色々なことがついで頭に浮かんで、今ここで生きている「私」は置いてけぼりになりがちです。でも「今、ここにいること」を意識すれば、きっとそこから新しい道が開けてくるはず。今回はそんな講座たちをご紹介します。

9月30日(土)・10月15日(日)  
デジタルメデイテーション  
一般的なマインドフルネスではカバールしきれない、現実創造。七沢研究所が提供している、鋭い、鎮魂は瞑想そのものであり、その叡智を最新のデジタル技術を活用して提供することで、誰でも、いつでも、どこでも、瞑想をすることを可能にします。  
「無」の境地から「空」の状態へ。無限のエネルギーにアクセスすることで、誰でも豊かさを感じ、現実創造することができるようになります。

中今とは…  
現代風の言葉でいうと「いまここ」。時間の概念を超えて、その瞬間を生きているということ。神道が理想としているこの生き方を「中今を生きている」といいます。

9月22日(金)  
Mira!の美肌道場  
基礎編・応用編  
昨今さまざまな美容法が伝えられています。化粧品も実力派のコスメやオーガニックコスメなど、たくさんありすぎて何を基準にして、どのように選ぶべきか。基礎編洗顔を少しでも緩やかにし、自分らしく輝くようなキレイをはぐくんでいけるのでしょうか。Mira!の美容セミナーでは、お肌の生理機能をしっかりと捉え

■基礎編  
・お肌の生理機能を徹底的に知って、どんなケアが必要でどんなケアがいらぬのかをチェック。  
・どんな化粧品がお肌にとっていいのか選定の仕方をレクチャー。  
・スキンケアの仕方の実践。洗顔  
※希望者のみ、洗顔して基礎のスキンケアを体験していただきます。  
■応用編  
・お肌の生理機能を活かしたスキンケアの後に、ノーファンデ(すっぴん)でのメイク講座。  
・それぞれの肌の質感、目、髪の色、造形美を最大限に活かしたメイクの仕方  
・すっぴんメイクでの色選び  
・紫外線対策  
●講師：Mira! / 各3,500円(両講座受講の場合は6,000円) / 基礎編10時半〜12時半・応用編13時半〜15時半 / 持ち物：お好きなメイク用品、筆記用具  
※基礎編洗顔を少しのみ / 洗顔用タオル、洗顔用トバンプやピジョンなど(クレンジング、洗顔料、基礎化粧品はこちらでも用意しています)

■バイメルの誘導で、抱えていた問題が流れ去り、とてもスッキリしました。毎朝晩に教えて頂いた瞑想をつづけて見ようと思います。「なりたいたい自分になるための瞑想会」参加 / 40代女性

## 無から空へ、今から中今へ 全てを統合し、自在に生きる

共にメデイテーションを行う全く新しい体験型講座です。  
・地球と一体化するという日本古来の瞑想法に、最新のデジタル音源を加えることで、より精緻に地球と一体化する感覚を味わうことができます。  
●講師：ロゴストロン株式会社 / 3,000円 / 15時〜18時 / 対象：中学生以上 / 持ち物：リラックサのできる服装かお着替えをお持ちください。

9月16日(土)  
EMガーデン(EM菌)を活用した家庭菜園づくり  
EMとは、特殊なひとつの菌ではなく、乳酸菌や酵母、光合成細菌など、どこにでもいる微生物で、人間にとっていい働きをしてくれる微生物の集まりです。この講座では、EM菌とは何か？健康生活とEM菌の活躍について、わかりやすくお伝えいたします。EM菌で生活空間を楽しく変えてみませんか？

●講師：今村公三郎 / 無料(参加者全員にEMガーデンのサンプルをプレゼント) / 13時〜14時半 / 持ち物：筆記用具

■酵素について新しい発見知識を得ることができました。酵素の大切さがわかり食生活、ライフスタイルを改善していこうと思えました。とても勉強になりました。「優しい酵素学」参加 / 40代女性



## Premarché Academy

### 2017年9月15日

よりらしく、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  
www.facebook.com/premarche  
メールや電話、店舗で直接お申し込みください。  
info@prema.co.jp 0120-841-828

9月16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、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つと短い時間でも、座らなくても、寝る直前に横になった状態でも取り組

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(お気持ちは) / 9時半〜12時 / リラックできる服装でお越しください。

て、それを最大限に活かせる美容法を伝授します。年齢・肌質は全く関係ありません。人間のお肌の生理機能は皆同じです。自分のお肌がいじりすぎになる！皆さん独自のキレイ発見セミナーです。

／参加者の声／  
■自然農という生き方が全てに通じるのだなあとしみじみ。健康の大切さと自然農という事や子ども達の学校の菜から子ども達を守るといふ事、全てが繋がって一貫性がある。それが一本の道となって素敵な生き方だと思えました。「秋場さんのお話会」参加 / 40代女性

9月26日・10月3日(火)  
マントラとヨガによる日々の波動調整

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ションチェンジしていきます。宇宙のエネルギーが身体を通り出ル事やご縁として、その光が現実化していきます。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 / 2,500円 / 11時～12時15分 / 子連れOK



9月29日(金)  
「治る力」「治す力」を飛躍的に高める2時間誰かのためにがんばりたい、あなたのための治療力向上実践会

浜端先生は、ホームページもサロンも持たず、知る人だけが知る状態で癒やしを提供しておられます。「自分の痛みや苦しみを、その願いが叶わないとしたら、それはもったいないと思うのです。願わくば、そのような人たちがもっと活躍できるように、お支えしたい。」これが浜端先生の願いであり、生涯をかけた意思でもあります。

もし、ご自身の生命の役割を果たしたいと思いつつも、それが難しくなるような痛みや苦しみを抱えておられる方がおられましたら、ご参加いただきたく思います。何かが変わっていくきっかけを、この2時間を通して得てください。

●講師：浜端通広 / 5,000円 / 13時半～15時半

9月30日(土)  
身をとのえるピラティス

ピラティスで腹筋鍛えてみませんか？腹筋は、骨盤の微妙な角度で使われ方が違います。腹筋やつてもお腹が締まらないのは、やり方が間違っているかも？少人数セッションで、正しい骨盤の位置を確認しながら行います。

●講師：武山潤(ピラティスインスストラクター) / 2,500円 / 13時半～14時半 / 持ち物：大きなバスタオル(あればヨガマット)、お飲み物 / 動きやすい服装

10月7日(土)  
ヨガ・セラピー

ヨガ・セラピーは古典ヨガであるラージャ・ヨガの智慧をもとに心身の健康増進のための臨床研究に裏打ちされたセラピーです。ストレス社会といわれる現代、心と体のバランスを崩して心身相関の疾病が増加するなかで、その効果から

ガ療法は統合医療の一つとして認められています。ヨガ療法(ブリーナーヤーマ)、瞑想法

です。ヨガ・セラピーは老若男女、どなたでも参加いただける優しいヨガです。呼吸法と瞑想法を丁寧に行います。

●講師：村西俊子 / 2,500円 / 11時～12時15分 / 持ち物：水分

10月20日(金)  
新次元の扉を開く月のテンポと高周波

人が心地よいと感じる高周波を自然のリズムである月のテンポで発信し、潜在能力を活性化に導く「ゼッテン116AS」。この講座では、ゼッテン116ASの根本原理である高周波と月のテンポについて学ぶことで、普段の生活で取り入れていくことができるようになります。月と森羅万象との関わりとは？ヒトの生体リズムと月との関わりとは？潜在意識が開花する月のテンポとは？意識進化を促す高周波とは？など、ぜひこの機会に学びませんか？(内容は一部変更になる可能性があります)

●講師：片岡航也(有株式会社ビュージック取締役) / 4,000円 / 13時半～15時半

10月29日(日)  
エナジエティック  
リフレクソロジー

身体は私たちのために、日々がんばって活動してくれています。その大切な自分の身体を思い遣ってあげるためのワークショップを開催します。学んだことを持ち帰って、家で自分でしたり、家族といっしょにしたりできますよ。※リフレクソロジーの技術を習得するためのものではありません。

●講師：寺嶋康浩(プレマ株式会社 プロモーショナルセクショ

ン、ボディワーカー) / 7,000円 / 13時～16時 / リラックスできる服装か、お着替えをお持ちください

11月2日(土)  
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声のワーク

このエクササイズは、声柱(「せいちゅう」という管)を使い、安全で、どなたでも楽しんでできる画期的な声のワークです。呼吸を整え、一番深い点から取った声を、体(楽器)で響かせ、心とも一体化してゆきます。深い呼吸の点からつながった通り道から拡声された声は、誰の耳にも届く、「本当の声」となります。それは美しい、あなた自身の本

●講師：松本愛子 / 5,000円 / 13時～15時 / 持ち物：筆記用具

当の声です。

プレマルシェアカデミーを  
ご存知ですか？  
「人が育ちあう場作り」を目標に、健康や美容、さまざまなジャンルのプロフェッショナルをお招きして勉強会や講座、上映会を開催しています。参加される方にとって、成長の「きっかけ」となるの場を提供しています。

夏バテ予防には、「飲む点滴」といわれる「甘酒」が効果あり！  
ほんばさんの玄米あま酒  
1280円のところ特別価格980円

／参加者の声／  
■日常生活の中で、ほっと力の抜ける空間と時間をありがとございました。先生のマントラの波動に加え、赤ちゃんの声や気配や姿に力をももらえました。身も心も解放されるのはなかなか難しいと思いましたが、「マントラとヨガによる日々の波動調整」参加 / 50代女性  
■瞑想なので眠くなるのかと思いましたが、長い時間が続くものではないので良かった。(「セドナメソッド」参加 / 30代女性)  
■ハンカチを握って落しすぎ、感情も一緒にポトッと落ちるような感覚があつて、繰り返してると心がかもつと軽くなりそつだなど感じました。安藤先生のお話も、ゆったりテンポよくわかりやすかったです。こんなに簡単なことで感情の解放ができるなんて不思議です。ごいと思ひます。知れてよかったです。自宅でも続けてやってみようと思ひます。(「セドナメソッド」参加 / 30代女性)  
■信じることの大きな意味を再認識しました。日々実感したいと思ひます。(誰かのためにがんばりたい、あなたのための治療力向上実践会)参加 / 40代女性