

変わりたい、と 思った瞬間に変わります

一日一日、季節がうつり変わっていくように、あなた自身も毎日少しずつ変化していきます。「変わらない」と感じているのであれば、その思いを作っているのは変化をこわがるあなた自身です。まっさらに素直に前を向けば、驚くほど大きな変化があなたを待っているはず。今回はそんな「変化」のきっかけになるような講座をご紹介します。



Premarché Academy

2017年10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。
お申込 お問合せ info@prema.co.jp ☎ 0120-841-828

お肌の生理機能を知って あなたオリジナルの美しさを

11月5日(日)

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が、何を基準にして、どのように選び使っていくかは、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捉えて、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。自分のお肌がだいたい好きになる！皆さん独自のキレイを発見セミナーです。

■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ないのかをチェック/どんな化粧品がお肌にとって良いのか選定の仕方をレクチャー/スキ

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IGAS」。この講座では、ゼッテンIGAS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

■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/それぞれの方の肌の質感、目や髪の色、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/紫外線対策など

●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

※基礎編洗顔する方のみ / 洗顔用タオル、ターバンやピンなど(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)

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)

10月24日(火)
だしキッチンまんなのだし教室

和食の基礎、おだしを体験する料理教室です。おだしを取るのには手間がかかると思っていま

●講師：河口晶(だしソムリエ) / 4,000円 / 10時~12時 / 10月27日(金)・10月28日(土) 「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、生涯をかけて意思でもあります。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。

10月28日(土)・11月4日(土)
ヨーガ・セラピー

ヨーガ・セラピーは古典ヨーガであるラージャ・ヨー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、その効果からヨーガ療法は統合医療の一つとして認められています。ヨーガ療法

●講師：村西俊子(インド中央政府公認スワミ・ヴィヴェカーナンダ・ヨーガ研究財団認定ヨー

呼吸法と瞑想法を丁寧に行います。

／参加者の声／

■ヨガの起源のことなど説明もたくさん聞けてよりわかりやすくヨガを知れたと思います。程よく体も動かして気持ちよかったです。興味のあることにちょうど触れた感じがします。(ヨーガ・セラピー) 参加/30代女性

■今後の私の目標への行き方を整理する事ができました。自信があまりなかった私ですが、目的地を明らかにしてそれに向かうことを決められました。(Aobセミナー) 参加/40代女性

■前から興味があったので使っていることを「フェイスを通して教えられた(身をとおのえるヒラティス)」参加/女性

■初めて動いてみて、ほんの少しの動きが全身の筋肉が動いていることを「フェイスを通して教えられた(身をとおのえるヒラティス)」参加/女性

■明らかに体がすっきりしたのを感じられ、とても満足しています。動きもわかりやすく入る気持ちよくセッションを受けられた。(身をとおのえるヒラティス) 参加/30代男性

ガ・インストラクター、日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士、日本ヨーガ療法学会会員) / 2500円 / 11時~12時15分 / 持ち物: 水分、タオル等、ヨガマット (レンタルマットもご用意します。ご希望の方は事前にお申し付けください) / 動きやすい服装でお越しください。

10月31日(火)・11月14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来事や縁として、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 / 2500円 / 11時~12時20分 / 子連れOK

11月2日(木)
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

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 / 持ち物: 筆記用具

11月4日(土)
身をど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。腹筋やっ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(ピラティスインストラクター) / 2500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 / 動きやすい服装でお越しください

11月7日(火)
「グランシェフ」実演会

できたて料理の試食付き 電磁波(マイクロ波)の影響が気になる「電子レンジ」。市販の電子レンジは、マイクロ波の直接的な人体への危険性だけではなく、食物のタンパク質を変質させるため、ロシアでは電子レンジの使用を禁止しています。日本とアメリカ以外の先進国では電子レンジは健康被害が懸念される家電の一つになっているよう。それでも電子

レンジが便利で手放せない方のために「ZEMINGランシェフ」が登場しました。120℃の高温スチームで、大切な栄養素を壊さず旨味を引き出します。通常のスチームオーブンとは違い、庫内の温度管理を徹底し、どんな調理にも最適な火加減を容易にしました。この実演会では、ZEMINGランシェフで調理したお料理を召し上がっていただけます。

●講師: 株式会社Tomac / 無料 / 11時~13時

11月11日(土)
セドナメソッドシンブルな自問

自答で心を整える「入門編」初級編 日本で唯一の米国セドナ・トレーニング協会認定セドナメソッド・コーチで、翻訳書「人生を変える一番シンブルな方法」セドナメソッド」監修者の安藤理氏をお迎えして、「セドナメソッド」シンブルな自問自答で心を整える「講座の初めての方向けの入門編と初級編を開催します。シンブルな自問自答の手順を繰り返すことで、心の中に留まっていた否定的な感情(不安、怒り、悲観など)を解放し、楽観など)へスムーズに変換することが出来ます。

●講師: 安藤理 / 入門編3000円、初級編5000円 / 入門編10時~12時、初級編13時半~16時

11月12日(日)
ロゴストロンフォローアップセミナー

意識進化に惹かれ、自分も周りもそして世界中が平和に幸せになれるのではないかと希望を持ってロゴストロンLを手に入れたけど、構文を入れたり、考えたりすることが大変!と難しく考えていませんか? 当日はロゴストロン株式会社の吉野君恵氏をお迎えして、ロゴストロンを最大限に使いこなせるようになるためのフォロアップセミナーを開催します。

●講師: 吉野君恵(ロゴストロン株式会社) / 無料(ロゴストロン製品購入者限定) / 10時~12時

11月12日(日)
デジタルメディテーション

一般的なマインドフルネスではカバーしきれれていない、現実創造。七沢研究所が提供している祓い、鎮魂は瞑想そのものである、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。

メディテーション(古来より日本に伝わる秘伝の瞑想法)に加え、地球に流れている周波数(シューマンウェーブ: 7.8 Hz)を最新のデジタル処理技術により、

デジタル周波数に変換した音源と共にメディ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: 吉野君恵(ロゴストロン株式会社) / 3000円 / 13時~16時 / 対象: 中学生以上 / リラクサスのできる服装がお着替えをお持ちください。

11月17日(金)
夢を実現させる AOBセミナー

才能を十分に発揮できていない、周りの人に理解されにくい、頑張っても思った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ヨップを開催します。あなたのなか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を一緒に学びませんか?

●講師: バイメル・ステイブ / 3000円 / 19時~22時

参加者の声

■セルのエネルギーで簡単に色々なことができるのがわかり、どんどん使っていきたいと思いました。身体の痛み、人との関係性などすべてにエネルギーが使えるのがわかり、又、必死にならないこと、おまかせすることなど、頑張らないこといいのがやりやすく、使っていこうと思えました(治療力向上実践会) 参加/50代女性

■信じることの大きな意味を再認識しました。日々実践したいと思えます(治療力向上実践会) 参加/40代女性

■意識の解放をすると身体が、「ココロ」が軽くなりました。手放すことへの抵抗を思い浮かべると身体感覚としてとても不快な感覚があったのが驚きです。これからは「ココロ」の中にためこむ前に随時解放して「手放」していきたいと思えました。(セドナメソッド) 参加/男性

■先生のうたったくたさるマントラを聞きながら、目をつぶって体をゆっくり動かしている、とても心地よい瞑想をしている感じになります。その中で先生が話してくたさる言葉が、また心地良いです。(マントラとヨガによる日々の波動調整) 参加/40代女性