



Premarché Academy

2018年4月1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

身体の動きに身を任せて、一緒に楽しく踊りませんか？

4月10日(火)

はふりめく〜踊る会〜

春は自然と踊りだしたくなる季節。冬の寒さで縮んだ身体が風が運んでくる春とともに、ふっと緩み動き始めます。身体の動きに身を任せて、一緒に楽しく踊りませんか？

踊りと言っても、決まった型や動きはありません。あなたがあなたの身体と繋がって、内側から湧き起こってくる動きを感じ、そのまま身体を動かしていくだけで、あなたにしかできない素晴らしい踊りが表現されていきます。

当日は音楽をかけて、その音楽に合わせて身体を動かしていきます。お気に入りの音楽があれば、スマホに入れて持ってきてください。簡単なスピーカーを用意してお待ちしています。自身の身体を



4月5日(木)・4月19日(木)
星とヨガと波動調整
微細な感覚に耳を澄ませながらおこなう、セルフケア、セルフメンテナンスとしての波動調整の時間です。「わたし」と「空間(世界)」との信頼関係を育みながら、チューニングの過程で起こるさまざまな変化・変容とともに楽しんでゆければ幸いです。
●講師：umic / 3000円 / 11時〜12時20分 / 子連れOK

4月7日(土)
大人の女性のための癒しヨーガ
呼吸が浅くなったたり、早くなくていたりしませんか？呼吸はココロとカラダの間にある架け橋のようなもの。ヨーガを続けていくとココロとカラダにさまざまな効果がみられます。体が硬くても体力がなくても大丈夫。ゆっくりとした動きと呼吸で、リラクゼーションしましょう。
●講師：村西俊子 / 2500円 / 11時〜12時20分 / 持ち物：水分、タオル等、ヨガマット(レンタルマット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。

夢を実現させるAloB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、頑張っているにも思われない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を一緒に学びませんか？
●講師：バイメル・ステイブ / 3000円 / 4月13日(金) 19時〜22時、14日(土) 14時半〜17時半

4月14日(土)
日々のための踊り
日と日を巡る踊りのワークショップです。季節や、星の巡りをヒントに、月々の踊りのワークをKERUKOがナビゲートしていきます。日々の彩と遊び、躍ることを通して身体と向き合いながら、自分自身のための踊りを見つけにゆく時間をサポートしたいと思います。
●講師：KERUKO / 2000円 / 13時〜14時半

4月6日(金)
「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、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。それでも電子レンジが便利で手放せない方のために「Eco-グランシェフ」が登場しました。

4月12日(木)
デジタルメデイテーション
メデイテーション(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(50Hz)をデジタル周波数に変換した音源と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。

4月14日(土)
なりたいたい自分になるための瞑想会
自分自身のことをもっと知りたい、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です。通勤通学の電車やバスに乗っている時間でも、トイレに入っている時間も短い時間でも、座らなくても、寝る直前に横になった状態でも取り組むことができます。自律神経のバランスも整えられます。

4月19日(木)
仙骨を無理なく楽しく整え、脳も活性 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

●10時半〜12時半 / 定員6名 / 1000円 / この会には講師はいません。みなさんの身体が先生です。うまくやる必要も失敗も、他人の評価もありません。ただ、動きたいように動く2時間です。 / ●講師：株式会社FoMac / 無料 / 11時〜13時半

4月13日(金)・4月14日(土)
お越しください。

お越しください。

お越しください。

CHOICE
43

いつもの日焼け止めに満足ですか？ 「オーブス」のUVケアの魅力に迫ります

ナビゲーターは
orbs コンシェルジュ
育英です！



気温が上がり日差しが強くなると気になるのが紫外線！
4月の紫外線量は残暑厳しい9月と同じくらいってご存知でしょうか。
また冬の暖房による乾燥や摂取水分の減少から、春のお肌は脱水状態。
これでは紫外線の影響を直接受けてしまいます。
日焼け止めでお肌を守るつもりがかえって肌トラブルになってしまったり、
そもそもケアをあきらめてしまわざるを得ない方にもおすすめの
「水」でUVケアするオーブスのご紹介です。



水でUVケアができるのです！

日焼けは肌から水分が失われておこる火傷

ひどい日焼けは、肌の水分が失われた、いわばお肌の砂漠状態！弱った肌に、紫外線反射剤などの入ったUV化粧品で負担をかけるのは肌トラブルの元！

シミ・ソバカスの原因は肌細胞の保湿力の低下から

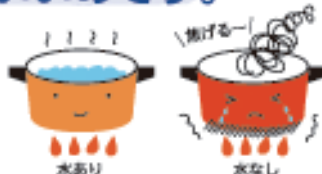
乾燥肌に紫外線は厳禁！大切なのは、肌にどれだけ保水力があるか、肌回復の力がどのくらい残っているかです。

じゃあ…… どうすればいいの？

赤ちゃんが真っ黒に日焼けしないのは肌水分が多いからなのです！

水のうるおい皮膚でガードすればいいのです。

たとえば水の入っていないお鍋に火をかけると空炊き状態になり、お鍋はすぐに焦げてしまいます。しかし水がたっぷり入ったお鍋はすぐには焦げません。お肌も同じ。また、肌細胞が十分潤うことによって排泄機能（＝ターンオーバー）が正常に機能するので、日焼けしても元に戻りやすい肌環境になります。



NO!
紫外線吸収剤
紫外線反射剤

「エスケアウォーター」は弱ったお肌をうるおわせ、バランスを整えます。肌のトラブルの原因になる紫外線反射剤（肌の乾燥・アレルギーなどの原因）や、紫外線吸収剤（シミなどのダメージの原因）は一切含まれていないので、安心してご使用になれます。



良質のうるおい水でUVケア

紫外線吸収剤、反射剤不使用

すべて天然素材なので子供といっしょに使っています

UVケア＝お肌ケアに！

こまめにつかうほどお肌もうるおい、乾燥対策にも。顔にボディに手放せません！

メイクの上から使えます

リップクリームを塗るように使える気軽さが魅力♪

クレンジング不要

肌が濡れやすいので、落とす必要のないところが気に入っています