



お花とヨガの教室のご案内

お花の教室との出逢いは、25年前

私がヨガ講師になり、お花の先生の自宅リビングでヨガを始め、その後、転勤のため、先生とのヨガはオンラインになりました。

お花とヨガを続けていく中で、この度、お花とヨガの教室が生まれました。

植物も私たちも自然の一部です

お花とヨガの時間を通して
気持ちやエネルギーを交換し
満たされ

私たちの手や心から花へ
そして
花から受け取る

そんなヨガの時間を過ごしましょう

手を動かして
花束を作って
お花たちに囲まれた空間で
深い呼吸で
リラックスしませんか

心と身体をゆるめる時間を私たちと一緒に過ごしましょう！

【スケジュール】

午前の部

10:00～11:10 ブーケレッスン
11:20～12:20 ヨガ 呼吸法やお話
12:30～13:00 お茶の時間
ブーケのラッピング

午後の部

13:30～14:40 ブーケレッスン
14:50～15:50 ヨガ 呼吸法やお話
16:00～16:30 お茶の時間
ブーケのラッピング