

第189回
わくハラ
勉強会

講座開催のご案内

講座の受講は1つだけでも、すべてでも、いくつでもご参加いただいて構いません。お聞きになりたい講座の、開始時間までにお越しください。

※前講座との入れ替えのため、多少お待ちいただく場合があります。

日時 **1月17日** **土**

講座の簡単な内容や
講師プロフィールは
こちら ▶▶▶▶▶▶

●13:30~14:20 講師●山下 幸穂(静岡市在住)
『ブルートレイン続編』
ブルートレインで行く“東京朝散歩”

●14:30~15:20 講師●地球瞑想家アンティーナ emiko
ヌーディストビーチに行ったら、人生が
軽くなった話～旅と呼吸と、ちょっと真理～

●15:30~16:20 講師●マツノエリ(藤枝市在住)
色で出会う、あるがままの私の魅力

●定員 **30名** ※定員になりしだい受付終了

※申込みはこちら▶▶ <https://take-a.jp/wakuharaf1> ▶▶



●会場 **蓮長寺**(2F 大客殿)

- ・三重之塔があるお寺
- ・門をくぐり右手の建物2階が会場
- ・駐車場あり(無料・お寺の門前)
- ・静岡市葵区沓谷1344-13



googleMap



●静鉄 長沼駅・千代田小学校前バス停から徒歩約10分

主催：静岡わくわくハラハラ勉強会

静岡から日本を元気にしちやえがコンセプト。
自分の知りたいことを聞くことができる。
自分が得意なことを教えることもできる。
聞く人は「わくわく」、教える人は「ハラハラ」。

そんなワイワイ楽しい勉強会を開催中!
こちらで最新情報をチェックできます。
▼Facebook ページ▼
www.facebook.com/shizuoka.wakuhara

講座内容・講師のご紹介

●13:30~『ブルートレイン続編』
ブルートレインで行く“東京朝散歩”

健康寿命100歳時代と言われておりますが、正直な話、私たちの身体は20歳を境に機能が衰えているのは事実です。ですが、年を重ねるごとにエネルギーに活動成熟をしていると言われているのが、身体を司る“脳”です。そんな素晴らしい脳を活用することで、どのように健康な身体を手に入れることができるか日々患者様にお伝えしております。

今回は、この脳を活性させる為のキーワードとして『楽しむ』ことをテーマに、ブルートレインで行く!東京の朝を満喫する楽しみ方をお伝えしたいと思います。

実は、わくはら初体験の時の講座をされていた五十嵐さんの“ブルートレイン”の楽しみ方の刺激を受け、どうしても乗りたい意欲が増してしまい、勝手にブルートレインでの続編という名の検証もしてきました。是非お楽しみください。

講師●山下 幸穂(静岡市在住)

柔道整復師。“姿勢美サロン幸” 静岡市駿河区にて『美しい姿勢は人生を変える』を理念として、身体ケア・外傷治療・事故治療等をしております。

●14:30~ ヌーディストビーチに行ったら、
人生が軽くなった話～旅と呼吸と、ちょっと真理～

寝台特急のチケットを取るところから始まった、ちょっと不思議で、くすくす笑える旅の話。マウイ島での4泊5日の呼吸会リトリートでは、何もしない時間と自然の中での呼吸を通して、「楽しむって、こういうことだったんだ」と身体で思い出す体験がありました。中でも印象的だったのが、思いきって行ってみたヌーディストビーチでの出来事。笑いながら、人はもっと自由でいいし、人生はもっと軽くていい、そんな気づきが生まれた瞬間をお話します。後半はホノルルで過ごした時間から見てきた、肩の力がふっと抜けるようなシンプルでやさしい「真理」について。

講師●地球瞑想家アンティーナ emiko(静岡市在住)

好奇心旺盛なビビリ瞑想家ヒーラー

●15:30~ 色で出会う、あるがままの私の魅力

色を通して、心があるがままに見つめる体験ワーク。がんばらず、比べず、今の自分を知る時間。色が、あなたの魅力をそっと教えてくれます。

講師●マツノエリ(藤枝市在住)

アドバンスカラーセラピー本部公認講師 仏教カウンセラー

色と、ほとけ様の教えに魅せられています。「色で感情を整え、ほとけ様の教えで思考を整える」あるがままの自分と向き合う時間を大切に活動しています。