

サロン(椅子ヨガ、生演奏)



ホワイエ(キャンドル作り、薬膳茶)



薬膳Food&Tea CHOKKI

<https://chokki-foodtea.jimdo.com/>



yoga & candle 講師 ai



Yoga …一般の方へのヨガの他に、  
デイサービスで認知症の方へのヨガ、  
福祉作業所での知的障がいの方  
へのヨガ、他には、ケアする人をケア  
する活動として、ケアする現場で職  
員さん向けのヨガを行なっています。  
(横浜、鶴見、都内など)

tunagu candle …キャンドルの優  
しい灯りが迷った時の道しるべにな  
りますように…。

ヨガ同様、人と人のご縁、ココロ  
とカラダ、灯で、全てをまあるく繋い  
でいけるよう想いを込めて、candle作  
りを行っています。

Yoga sorairo HP

<https://yogasorairo.jimdo.com/>

Earth Feel HP

<https://earthfeel.jimdo.com/>

## マインドフルネス

日常生活での様々なできごとによって、私たちのこころの中には、  
いろいろなかたち・色をした「グリーン」があふれています。

大切にしていた物を失くしてしまったり、思うように物事が運ばな  
かったり、叱られたり叱ったり、大好きな人と気持ちがすれ違ってし  
まったり…

そのひとつひとつを丁寧にご自分の手で「手当て」してあげること  
が、マインドフルネスです。

今回ご用意したのは、お気に入りの色でご自分だけのキャンドルを  
手作りしていただく、素敵なお時間。そのキャンドルをながめながら  
いただく、身体をいたわる薬膳茶。キャンドルの灯りの中でのヨガを  
通じて感じていただく、ご自身の息づかい。そして、最後にお届け  
するのが、手当てされてまっさらになったばかりこころにしみいる、  
ヴァイオリンとピアノの優しい音色。

あわただしい生活の中にあって、ご自分だけのとっておきの時間  
を作り、ご自身をいたわってさしあげられる機会は少ないかも  
しれません。しかし、深い呼吸と共に心身を整えていく作業は、  
自分が自分らしく生きていく上で、とても大切なものだと私達  
は考えます。

今回手作りしていただくキャンドルに火を灯し、その揺れ動く炎  
を眺めながら、ご自宅でのセルフケアの時間をお楽しみください。

### 「ご予約方法」

[info@grief-cafe.com](mailto:info@grief-cafe.com)まで

- ①参加者氏名
- ②ご住所
- ③連絡先電話番号

①-③を明記の上、7月27日(金)までにお申し込みください。  
先着6名さまとさせていただきます。参加していただけるかどうかは、  
わかり次第、遅くとも7月31日までにはご連絡いたします。

真夏の昼下がり、ヒルズを見渡す素敵なサロンで

皆さまのお越しをお待ちしております。

主催:グリーン・カフェ Be-ing

<https://www.grief-cafe.com>

代表:高尾 直子

当日の緊急連絡先:080-3253-0468(高尾)

六本木シンフォニーサロン

<http://symphony-salon.com>

港区六本木7-18-12 シーボンビュービル8階

- ・日比谷線六本木駅2番出口より徒歩1分
- ・大江戸線六本木駅4b出口より徒歩3分
- ・千代田線乃木坂駅5番出口より徒歩7分

