

シニアの生きがい発掘!



↓ 出来上がり作品

はじめての糸かけ曼荼羅 と いすヨガ

糸のかけ方さえ解ればあとは繰り返し!!

糸かけ曼荼羅に集中することで今ここにある自分自身へと向き合い

終わったころには身体も心も頭もスッキリ!!

不思議な糸かけ曼荼羅の世界へ、ぜひあなたも♪

選んだ糸の色で
個性も様々

糸かけ曼荼羅とは…

シュタイナー教育の中で素数などを教えるのに使われたことが始まり。
板に釘を打ち素数の順番に糸をかけていくと、
仏の悟りの世界を表した密教独自の図＝曼荼羅(mandala)の図に
よく似た模様が出来上がることから糸掛け曼荼羅と呼ばれる。

いすに座りながらヨガで
呼吸と上半身をほぐし整える↓
糸かけ曼荼羅の体験↓
終わり次第、終了

■開催日 4/11 (A)

■開催時間 9:30~11:30 頃
(約2時間)■受講料 ¥3,500-(材料費含)
板・糸(18色)・ピン(12本)・イーゼル■場所 ぎふメディアコスモス
あつまる スタジオ■持ち物
筆記用具・はさみ・メガネ (必要な方)
かなづち・持ち帰り用の袋

集中力UP!

マインドフルネス

誰でも出来る!!

右脳と左脳を使って介護予防

【講師】 三浦留美子先生

日本糸曼荼羅協会 糸かけ曼荼羅認定講師

5日前までに
予約が必要です!!定員になり次第締め切ります
事前キャンセルは2日前までにお申し込み
方法

①お名前 ②連絡先

をお知らせください

✉ p.careyoga489@gmail.com

☎ 090-3389-1979 お問い合わせ先【伊藤】