

# ♪ From Herat to Art ♪ 自然の中でハートと創造性を開こう

甲府の山々に囲まれた自然のエネルギーに癒されながら、  
本来の自分に戻り、思いっきり表現してみませんか？



日常生活の中で知らないうちに溜まっているストレス、  
怒り、悲しみ、不安、恐れ。。。。

このワークショップでは、そうした感情を  
さまざまなメディテーションや、アート、ダンスなどで解放し、  
本来の自分のエネルギーとつながっていきます。

思いっきりからだを動かしたり、声を出したり、  
自分の内側と向き合うメディテーションやエクササイズ、  
五感や全身を使って表現するアートは、楽しみながら  
自分の感情に気づいたり、解放する助けとなります。

ハートを開き、人生を喜び楽しむ創造的なエネルギーを  
リチャージすることで、あなたの内なる輝きを輝かせましょう!!

## ブレス & アートで 感情を解放♪

ブレス(呼吸)を使ったメディテーションで感情を解放し、  
カタルシス(浄化)した後は、大きな紙に思いっきり表現。  
子どもに戻って絵の具や水を踊らせ、瞬間瞬間の驚きや  
happeningをただ受け入れ、楽しく色や形と遊ぶことで  
たくさんの気づきや解放が起こるでしょう♪

## 男性性と女性性を体感♪

あなたの中の男性性と女性性のバランスがとれていないと、  
仕事や日常生活の中で何か満たされなかったり、うまくいかないことがあります。  
あなたの女性性はどんな人で、何をやりたがっていますか？  
男性性は今、満足して暮らしているのでしょうか？  
メディテーションやエクササイズを通して、その男性性と女性性を体感し、  
アートで表現することで、思いがけないあなたの一面が開かれていくかも？



★ ソフト・タッチ瞑想  
★ YESとNOを感じるエクササイズ  
★ キャンドルナイト・ペインティング など  
他にもあなたの人生が変わる(?)  
盛り沢山の内容♪



★日 程：9月4日(金) 13:00頃 茅野 集合  
6日(日) 16:00頃 解散 予定 (2泊3日)

★会 場：みずがきの宿 五郎舎 (山梨県北杜市)  
<http://www.mall-21.co.jp/goroya/>  
※新宿から「中央道茅野」まで高速バス  
約3時間 (2760円) またはJR「茅野」下車  
※送迎バスにて現地へ

★参加費：56,000円 (2泊3日 受講料・宿泊費・食費・画材費込)  
※8/4までにお申込みの方は、早期割引52,000円  
※空きがあれば1泊2日の参加も可。

★ファシリテーター：マティ (ブレス、男性性&女性性など担当)  
ヴァユ (アート担当)

## ★お問い合わせ・ご予約

リキ☆シェル 山田ヴァユ  
090-9369-4014 riki\_shell25256969@yahoo.co.jp  
<http://riki-shell.seesaa.net/>

be flowers 石村まてい  
090-2478-0353 mati-cafe@mpd.biglobe.ne.jp  
<http://www.mati-cafe.com/>