

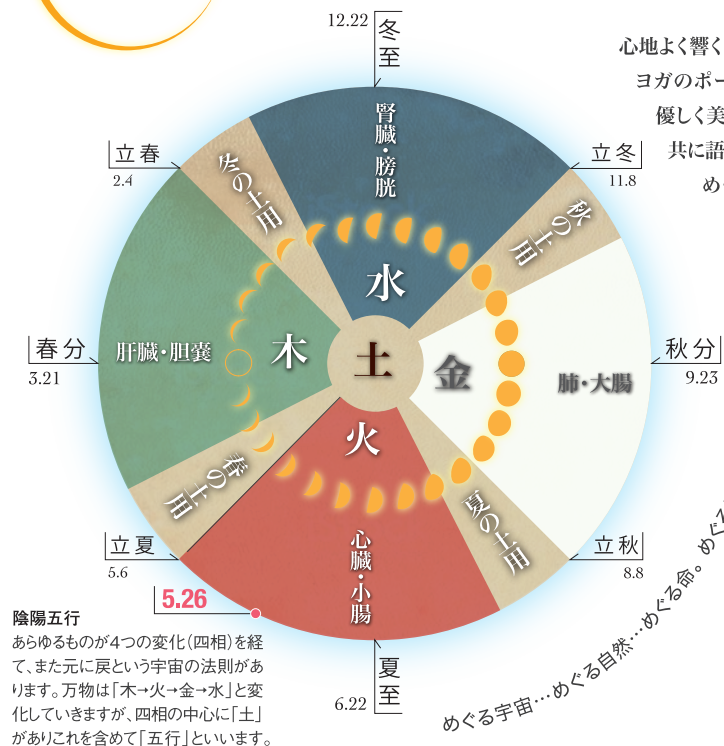
季節の変化を感じ五感を開いて体と心に意識をめぐらす

音とヨガと食の体験ライブ

「めぐるこよみ」

2019 5.26 sat. 島田市川根文化センター チャリム21ミニホール

開場 10:00 開演 11:00 前売り 5,000円 当日 5,500円 定員 25名 マクロビオテック食事つき



陰陽五行
あらゆるものが4つの変化(四相)を経て、また元に戻するという宇宙の法則があります。万物は「木→火→金→水」と変化していきますが、四相の中心に「土」がありこれを含めて「五行」といいます。

心地よく響く音の波に身をまかせて
ヨガのポーズや瞑想を行います
優しく美味しい食事をいただき
共に語らう時を楽しみましょう
めぐる宇宙の循環のなか
自然の一部である私達
体と心に深く意識を
めぐらせましょう

め
こ
ぐ
る
こ
よ
み

初夏編



yoga_Mami



music_Yoshie/UTAKA



music_Wataru/UTAKA



music_CHUJI



macrobiotic food_Yumi