

ライオン像のある館で ゆるゆる～な時間

植物療法、ヨガ、中医学、耳つぼジュエリー

それぞれの講師が伝えたいものを持ち寄り
より快適な自分作りのお手伝い

ライオン像のある館(上越市中央3丁目7-31)

駐車場は船見公園駐車場をご利用ください



2026年 7月5日(日)& 8月9日(日)



靄郁インスタ

両日

夏の植物療法とヨガ

10:00~12:00

人気の植物療法とヨガのコラボクラス!

- ・植物療法 - これからの季節に使える①肌を守る保湿ジェル、②UV対策スプレー、③パッチフラワーレメディレスキュークリームで作るストレスケアバームのいずれか1つを作ります。
 - ・ヨガ - 夏向けのヨガ。初心者さんも歓迎。ヨガマット・水分補給のための水・汗拭きタオルをお持ちください (レンタルマット有300円)
- 定員: 10名 ご予約: 可 講師: 靄郁(植物療法)、倉石直子(ヨガ)

ご予約先: 靄郁インスタDM @fukuikuphytoikikata
または倉石メール yoga.ayur.sou@gmail.com

3,000円

両日

中医養生ヨガ in サマー

13:30~14:45

— 巡りをひらく夏の養生 —

中医学には、「冬の病は夏に治す (冬病夏治)」という大きな考え方があります。これは、夏の陽気や暑さを利用しながら、体を養っていく養生法です。

この考え方をベースに、

- ・夏という季節について
- ・冬の病とはなにか
- ・日々に取り入れられる養生法
- ・呼吸と巡りの関係

中医学とヨガの視点からみていきます。

定員: 10名 ご予約: 必要 講師: 永井まさや

2,000円



ご予約先: 申込みフォーム

<https://x.gd/Chinesemedicine>

両日

耳つぼマッサージ&ジュエリー

施術受付 10:00/11:00/12:00/13:00/14:00

コース:

1. 耳つぼマッサージ 温活あたたため付(10分) 500円
2. 耳つぼマッサージ+つぼシール(片耳5ヶまで)(30分) 1,000円

ご予約先: 090-3145-1507 (yoga-famille セキガワ)

携帯ショートメッセージにて受付。(希望日付, 時間, コース, お名前)
予約なければ飛び入りで受付可能。

