

人見ルミのワークショップ マインドフルネスヨガ&アロマで 感性を育てるワンデー

16時以降は、近くのジュエリーサロンで、宝石を手に乗せて感じる機会もございます。(自由参加)

現在、サンカラが企業様へ導入しているマインドフルネスヨガ。ストレス軽減ができ、体が柔軟になり、とても楽になったと大好評をいただいております。

今回は、銀座の一等地をお借りしまして、マインドフルネスとは何か？
そして、体や呼吸を整えて、感じる力=感性を養います。簡単なヨガで体を楽しんだあと、アロマオイルを調合して、チャクラを感じる指導もいたします。

こんな方に
オススメ！

- ヨガは初体験という方、体が硬い方
- マインドフルネスとは何かを知りたい方
- 感じる力=感性を高めたい方
- アロマオイルを調合したい方、使い方を知りたい方
- 宝石の力を知りたい方。宝石を実際に手にとって力を確かめてみたい方（16時から自由参加）

人見ルミのワークショップ

「マインドフルネスヨガ & アロマで感性を育てるワンデー」

日 時	2015 年 7 月 26 日 (日) 13:00 開場・13:30 スタート
内 容	マインドフルネスとは何か？▶アロマの講義と実践 ▶休憩 15 分▶ヨガメディテーション▶16:00 終了 16時から、徒歩1分のジュエリーサロン、ペルエトワールで 宝石を手に乗せて、エネルギーを感じたい方は事前にメール にてお知らせください。人数によりましては、多少お待ちいた だくこともございます。
参加費	5,000 円 (税込) ※アロマオイルのお土産つき
場 所	銀座6丁目セミナー会場 ご入金いただいた方に、 地図の案内をお送りします
お申し込み	info@sankara-jp.comまで①お名前 ②ご住所 ③携帯連絡先 ④メールアドレス ⑤参加人数 をご記入いただきお送りください。
ご用意いた だくもの	ヨガマットまたは、バスタオル。 ハンドタオル(汗拭き用)
お支払い	7月20日までに下記、銀行口座へご入金ください。 三菱東京 UFJ 青山支店 普通 0292100 株 サンカラ
定 員	15 名 ※定員になり次第締め切らせて頂きます。



株式会社サンカラ 代表
人見 ルミ

東京都生まれ。天気予報キャスター、TBS「テレポート6」、NHK「日本列島ただ今6時」レポーターなどを経て、テレビディレクターに転身。「中村敦夫の19時発」他ニュース番組等を制作。その後、北インドに渡り、一年半滞在。アシュラムでヨガ、瞑想等を学ぶ。元(株)船井メディア 常務取締役として『JUST』編集長として経営者・著名人等のインタビューは 500 名を超える。イベントプロデューサーとしても大規模な講演会を成功させ、さらに海外ツアー(インド、エジプト、マチュピチュ、モンゴルなど)や国内ツアーもナビゲートする。



ギンザペルエトワール代表
岡本 憲将 様

16時から岡本社長様が、今回特別に宝石に触りたい方へフィッティングをして、お一人おひとりにセッションくださいます！人数に限りがあるため、お早めにメールにてお申し出ください。(先着順)

主催：株式会社サンカラ

〒107-0062 東京都港区南青山 6-10-7-901 / TEL: 03-6869-2450 / MAIL: info@sankara-jp.com