



瞑想ワークショップ 色をたべる浄化する、ひかりになる。

Atelier green, Light Terrace

1/17(金) 新春 ドリームメディテーション

夢の身体になる。
夢があなたに伝えたいこと。
夢の読み解き方もお伝えします。

2/21(金) 大地としっかり繋がる (テーマカラー☆赤)

リラックスすることで、インスピレーションは降りてくる頭ではなく肚に落ちる、「直感のシッポをつかまえる方法」を心、身体、魂の側面からお伝えします。

3/20(金) [色を食べる瞑想ワークショップお食事付き] 『赤を食べる(情熱とグラウンディング)』

赤色はすべてのベース、土台です。
基礎がしっかりしていないと、その上に家は建てられません。
また、赤は火のエネルギー。
物事を推し進める情熱と大地にしっかり根付くこと。
赤いイメージ×赤い食べ物を食べる。
エネルギーを目で見ても舌で感じて、体内に赤いエネルギーを取り込み、心身を活性化させます。
[3月の赤い食べ物]
自家製ローゼルの甘酢漬を使った、お花のような可憐で美味しいローゼル寿司を予定しております。

4/17(金) レインボーメディテーション 七色の身体になる

人間のエネルギーコントロールセンターである、7つのチャクラのバランスを整え、浄化し、安全、確実にステップアップ。

5/15(金) [色を食べる瞑想ワークショップお食事付き] 『レインボーメディテーションのお食事会』

七色の食材を絵具に、お皿をパレットに見立てて、七色の瞑想をしながら、ご自分の食べる絵を描いて食べていただく、スペシャルバージョンです。

6/19(金) ヤマトタケルの青空瞑想 (テーマカラー☆青)

どんな時でも立ち上がある。かるやかに生きるために、自分の中にもいつでもある、青空。雨の日も、ふ厚い雲の上にも限りなく広がる、青い空。楽しい時も落ち込んだ時にも心が晴れわたり、気持ちりが軽くなる瞑想です。

7/17(金) [色を食べる瞑想ワークショップお食事付き] 『オレンジを食べる(許して手放す)』

生きていく上で、知らないうちに増えていくお荷物。自分と他人を許す。フットワーク良く、こころも身体もかるやかになるために、オレンジは人間の身体に対応させるも丹田と呼ばれる部分になります。基礎ができれば、積み上げていくものをこそ意識していきます。人が前に進むとき、まずはお掃除して手放し、心身の浄化が必要です。オレンジ色のエネルギーをイメージし、活力とします。呼吸法、ヨガ、瞑想、マントラなどでお伝えします。

8/21(金) 魂の家を建てる(カバラの瞑想)

自分の内なる家を建てる ハウスオブサイキ
自分の現在の心と身体、どうなっているんでしょう？今、何を食べ、どんな暮らしをしたらベストなんですか？仕事は？パートナーは？自分の家を建てる？ことにより、こころと身体の状態を客観的に知ることができます。今、すべきことを探り、現実化させていきます。カバラの叡智をお伝えします。



9/18(金) [色を食べる瞑想ワークショップお食事付き] 『黄色を食べる(生まれかわる!)』

黄色はフレッシュでパワフルな新生のエネルギー、自身の身体ではお腹に対応します。自分の「こころ」と「身体」を、毎日バージョンアップするためのメソッド。瞑想やヨガ、身体ほぐし、音のマントラなどでお伝えします。その場に集まった皆さまにびびりなオリジナルの手法を、リーディングしながら楽しくお伝えします。

10/16(金) プチ結界講座

蔓延するウイルス、環境汚染物質、電磁波、人の念、、、それらから自分や家族の身を護るための方法を、簡単に楽しくお伝えします。結界とは、何かを否定して、はじくラインではありません。自分がどのような意識で人生を切り開いていくのかを認識し、表明することでもあります。

11/20(金) 緑の森に入る～フォレストイン・マイハート 内なる声を聴く

自分のこころは何を感じ、求めているのでしょうか？それを的確に聞いているのでしょうか？こころと身体をゆるめ、ひらくことよって聴こえてくる、内なる声に耳を澄まします。呼吸法、チベットのマントラ(真言)、イメージを使って瞑想を深めます。瞑想が初めての方でも大丈夫です。

12/18(金) [色を食べる瞑想ワークショップお食事付き] ひかりのからだになる。大浄化大会

一年の締めくくりには、身体とこころのお掃除！ひかりのからだになるための、チベット密教の瞑想。簡単に安全で効果的なやり方を授けます。来年に向けての準備も。

開催日時 第3金曜日
19:00～21:30 (ドアオープン18:45)

参加費 4,500円 (お飲み物付き)
7,000円 (お飲み物・お食事付きの席)
チケットお持ちの方はプラス3,000円となります。

お得なチケット(回数券)もあります。有効期限1年半
3回チケット 12,000円 (1回4,000円)
6回チケット 21,000円 (1回3,500円)
1年チケット 36,000円 (1回3,000円)

場所 ハスヨガ銀座
<http://www.hasyoga.net/>
東京都中央区銀座1-21-12 山田ビル5階

*単発OK、どの月からでもご参加いただけます。
*瞑想が初めての方、熟練の方どちらもご参加いただけます。
ゆったりした格好でお越しください。お着替えもできます。

お申し込み、お問い合わせ
fbメッセージやもしくは、
limcahamo6@gmail.com (伊藤)まで

1年間を色と共に生きる。

色を食べながら成長する、浄化の瞑想ワークショップ

自分の「こころ」「身体」「魂」を常に更新し、フレッシュに保つために必要な方法を、瞑想やヨガ、身体ほぐし、言魂、音のマントラなどでお伝えします。

各回ともに、参加者の皆さんにとって「今、必要なこと」を言魂やエネルギーとして読み取り、お伝えしながらワークショップをします。

すべての瞑想はチベット密教、カバラなどがベースになります。シンプルですが、パワフル、イメージや夢なども使って、メッセージを確実に受けとります。



画家 / 「アトリエ*Light Terrace」主宰

伊藤 由美子 Yumiko Ito

絵画制作の傍ら、カウンセリング、ヒプノセラピー、演劇、パントマイム、整体、ヨガ、カバラ、修験道など東洋、西洋の様々な習得を学ぶ。

南インドのチベット僧院、東京のチベット仏教センターにて、チベット仏教、チベット語の研鑽を積む。

現在、アート・教育・スピリチュアルの3部門にて、絵画展、ワークショップ、こころと身体を育てる「ブライティング・コース」、アカシックレコード・リーディングなどオリジナルメソッドにて活動中。

- 定期開催ワークショップ
- 瞑想ワークショップ
 - 色をたべる、感じる瞑想ワークショップ
 - 砂浴デトックスワークショップ (6月~9月)
 - アカシックレコード・リーディング (随時)
 - じぶんの周りをより良くふさわしい場に整える「結界講座」(随時)
 - 聖地巡礼ワークショップ (随時)

ブログ「アトリエ*Light Terrace」

<http://ameblo.jp/limcahamo/>



瞑想 ワークショップ

色をたべる 浄化する、
ひかりになる。

Atelier green
Light Terrace

Yumiko Ito

☆月に一回、同じ場で一步ずつ。
少しずつ積み重ねることで、
確実に効果を上げ
変化していきます。

☆からだところどころの両面に同時に
アプローチしていきますので、
無理なく自分でじぶんを
育てていくことができます。

2020年開催スケジュール
1回だけでもご参加いただけます。
途中からのご参加もできます。

1/17(金)	2/21(金)
3/20(金)†	4/17(金)
5/15(金)†	6/19(金)
7/17(金)†	8/21(金)
9/18(金)†	10/16(金)
11/20(金)	12/18(金)†

19:00~21:30 (18:45ドアオープン)

†マークのある月はお食事付きです