

2012年10月28日(日) 13時~15時  
ponopono※ワークショップ in アエーレア

定員12名 料金¥6,000 材料費込

※ハワイ語で幸福になる、感謝する、正しい方に導く

## 第2回 ~運動・食・癒し~

### 運動 ジャイロキネシス (75分)

ジャイロキネシスとは、バレエダンサーだったジュリオ・ホバス氏が、自身のケガを克服するために開発したエクササイズです。最初は“ダンサーのためのヨガ”として、ケガや故障に悩むニューヨークのダンサーたちを中心に広がっていき、やがてスポーツ選手や、歌手、ハリウッド女優などのセレブたちが取り入れたことで人気に火が付きましました。そして、アメリカではヨガやピラティスと並ぶエクササイズとして知られるようになります。

“ジャイロ”とは円や“らせん”を意味し、曲線を描くような動きや、ヨガ・気功・水泳バレエなど様々な運動をベースにしたイスに座って行う運動が特徴です。イスを使うようになった理由についてジュリオ・ホバス氏は、「お年寄りや車イスの方にも出来るエクササイズを考えたのが始まり」と述べています。元々ケガの克服を目的に考えられたエクササイズであるため、体の自然な動きに逆らわない、体に負担をかけない、という点も注目を集めました。もちろん、ジャイロキネシスがもたらす素晴らしい効果も人気の秘密です。肩こりや腰痛を軽減させ、美しいボディラインと正しい姿勢を身につけ、健康な体へ導きます。

### 食・癒し (45分) アロマクラフト作成 & 食欲の秋 ワンポイント食講座

これからの乾燥対策に、楽しくアロマ オーガニック精油でスキンケアローション作成

女性の美と癒しに、男性のアフターシェーブにもお勧め

### 講師 Haruna



Yoga・Pilatesインストラクター・ ジャイロキネシス トレーナー

産前産後ピラティス・Kids Yoga

鍼灸師・栄養士 マクロビオティックカウンセラー・(公社)アロマ環境協会インストラクター

Hawaiian Lomilomi & Hot Stone 認定

~クリニック、スタジオ、企業などで、アロマセラピー、ヨガ、ピラティス、ジャイロキネシス、東洋医学(鍼灸)、栄養指導(薬膳、マクロビオティック)をトータルコーディネートし指導、講演、講習と活動~

(公社)日本アロマ環境協会認定校 アロマセラピー&Yoga Pilates栄養福岡校・佐世保校 主催