



## Workshop

2015/8/4 Littleseeds 夏のワークショップ

● ● ● - 夏の身体を発見！ヨガとヴィーガンお菓子 - @京丹波 ● ● ●



### 【概要】

室内と外の気温差や、夜の寝苦しさなどから守ってくれるヒントをご紹介します。chihiroのヨガレッスンの後、Soysoyさんのヴィーガンお菓子と一緒にハーブティーを。もともと身体に備わっている季節に対応する力について皆さんとゆっくりお話しします。

### 【当日の様子】

とても暑い日でしたが、旧質美小学校 絵本ちゃんの店主谷さんが、会場のきのこ文庫を涼しい空間に調整してくださり、心地よい風を感じながらのワークショップになりました。日々の生活のなかで感じることを皆さんお聞きたり、夏の暑さを身体にとって心地よいものにするヒントをお話したり、ご参加くださった方々と一緒に、五感を高めながらたくさん身体を感じることができた楽しい時間でした。