



## Workshop

### 2015/12/5 Littleseeds 冬のワークショップ

● ● ● - からだぽかぽかあったか時間 - @綾部市 ● ● ●

## Little Seeds

🍷 からだ ぽかぽか あったか時間 🍷

だんだん肌寒い風が吹く季節になってきましたね。  
冷えた体をぽかぽかにしてくれる ツボマッサージ / Yoga / むしぼんとお茶の  
"あったか時間"で 寒い季節に向けて一緒に体を準備しませんか？

日時 : 12/5(Sat) 13:00~15:00

場所 : 綾部市観光センター (綾部市八津台町崎手1)

参加費 : 1200円 ※お子様連れOK! / 小学生以下無料

13:00~13:20 "刺激して あたためる ツボマッサージ"  
マッサージで、体を温めるツボを刺激していきます。  
じんわり体が温かくなっていきますよー。

13:20~14:30 "身体をリラックスして あたたまる Yoga"  
マッサージで刺激したツボを意識しながら、Yogaでさらに  
リラックスしながら温めていきます。

14:30~15:00 "お腹の中から あったかいティータイム"  
食にまつわるお話を交えながら、体を温める素材を使った  
ぽかぽかむしぼんとハーブティーをご賞味ください!

---プロフィール---

**【鍼灸師 水口弓絵】**  
鍼灸師の夫と、中3、小6、小3の子どもと、四ひきの猫と暮らしながら、田んぼと和太鼓を楽しんでいます。  
鍼灸、マッサージで、やりたいことが笑顔で出来る体作りを応援したいと考えています。

**【自然素材 オリジン】** → <http://musipan.exblog.jp/>  
アレルギーのお子様、お年寄りの方でも安心して食べられる、必要最低限の原料でシンプルに作るむしぼんを  
メインにした菓子工房です。いつでも人の笑顔に繋がる、そんな素材なスイーツをお届けできればと思っています。

**【ヨガインストラクター chihiro】**  
京都のあちこちで様々な世代の方とヨガや身体あそびを楽しんでいます。日々の生活のなかで心地よい時間を  
過ごす中心となる「小さな種」を探るワークショップ、フェスティバルを企画するグループ"Little seeds"  
を運営しています。

当日の参加もOK!ですが、参加人数に限りがあります。  
ご予約、お問い合わせは [littleseeds7@gmail.com](mailto:littleseeds7@gmail.com) まで!

<http://littleseeds.jp> <https://www.facebook.com/littleseeds7>






### 【概要】

鍼灸師 水口弓絵先生から身体を温めるツボやセルフマッサージのご紹介、そして、ヨガ講師 chihiroが心も身体も温かくゆるむヨガを行います。その後、自然素材オリジンさんの、素材を活かした自然で素朴なスイーツ 蒸しパンとハーブティーを皆でいただきます。

### 【当日の様子】

お天気も快晴! 会場の綾部観光センターからは美しい山の風景がみえ、天井の高いスペースで広々開催させていただきました。鍼灸師 水口弓絵先生からは冬に鍵となる腎のお話からはじまり、chihiroの温かくゆるむヨガのなかで、身体を温めるツボやおすすめセルフマッサージお伝え。身体を動かしたあとは、自然素材オリジンさんの、ぽかぽか蒸しパン(よもぎ、ゆず、黒糖きなこ!)とハーブティーでゆっくり質問タイム。寒さのなかでもふわっとあたたかな身体でいられる、素敵な種を皆さんと一緒に探しました。

LittleSeeds

<http://littleseeds.jp> <https://www.facebook.com/littleseeds7>