



Workshop

2017/3/7 Littleseeds 冬のポカポカワークショップ

● ● ● - スパイスとヨガであったかからだのつくりかた vol.2 - @左京区 ● ● ●



【概要】

ヨガ講師にはchihiro、ピラティス講師に竹中 圭香、スパイスのお話のアロソン愛が参加。からだを温めるスパイスのお話を聞きながら、インドのホールスパイスを使った炊き込みご飯「プラオ」のお手軽な作り方を紹介&実演。出来上がりを待つ間に、ヨガとピラティスで、この季節を心地よく過ごすポイントを紹介。内と外の両方から、からだ全体をあたためていきます。

【当日の様子】

左京区のレンタルスペース「音や」で開催。音やのととても美しい空間のなか、からだを温める秘密いっぱいのスパイスが入ったインドの炊き込みご飯「プラオ」が、お手軽にできる炊飯器での作り方や、スパイスの効能を紹介させていただきました。出来上がりを待つ間に、ヨガ、ピラティスを、上半身、下半身のそれぞれにフォーカスしたリレーレッスンで楽しんだあと、ゆったりと横になるシャバアサナでリラックス。レッスンが終わる頃には出来たてプラオが完成し、汗ばむほど温かくなった身体で美味しく味わいながら、みなさんと楽しくお話をしました。食と身体つながりが、よりよく感じられる内容になりました。