

第2弾!!

モコさんの暮らしから役立つ知恵のおすそ分け



～日々の暮らしを丁寧に～



【実践編】

「日常を丁寧に生きる。」ということは、「人生を丁寧に生きる。」ということであり、さらにいうと、「自分を丁寧に扱い、自分を大切にする」ということになります。

今回、7月に開催したワークショップの第2弾として、丁寧に暮らすための実践編ワークショップを開催します。第1部～第3部までご希望に合わせて受講可能。初めての方も大歓迎です！

第1部 お掃除編「住空間が人を育てる

～部屋の乱れは心の乱れ～

【プログラム内容】

- ・まんまるの部屋を徹底的にお掃除
- ・お掃除の中から魂との繋がりを感じるワーク
- ・壁、床、天井を含む部屋のお掃除方法
- ・自然に優しいお掃除道具や洗剤などのご紹介

✿開催スケジュール✿

	8/28(土)	8/29(日)
9:00～ 12:00	第1部 お掃除編	
13:00～ 16:00	第2部 食事編	
17:00～ 19:00	第3部 就寝編	

【参加費】

- 1 講座受講 8,000円
- 2 講座受講 15,000円
- 3 講座受講 22,000円

【開催場所】まんまる

(仙台市泉区加茂 4-12-14)

【定員】各回5名。先着順で定員になり次第、受付を締め切ります。

モコさんとは

通称「沖縄のおばあ」ことモコさんは、沖縄県北部のやんばるの豊かな自然の中で、発達障害を持つ方やご自身も発達に障害（自閉症）がある中で、敏感さんなどの仲間たちと自分を一緒になって成長させる霊的な学びを実験・実践するコミュニティ「一般社団法人 Sango」をみなさんと築いています。

第2部 食事編

「料理は自分を養えるクリエイティブな行為です

～体は食べたものでできている～

【プログラム内容】

- ・酵素の働きと健康効果
- ・敏感さんに酵素が必要な理由
- ・酵素を活かす料理方法と注意点
- ・酵素料理にチャレンジ！簡単で取り入れやすい軽食付き

第3部 就寝編「寝る前の時間は明日へのプレゼント

～1日の終え方で明日が変わる～

【プログラム内容】

- ・体に優しい入浴方法
- ・寝る前の過ごし方
(質の良い眠りのための夕食の取り方・生活時間)
- ・寝る前の体ケアと瞑想

Family (や～にんじゅ) 宮城

宮城県仙台市泉区加茂 4-12-14

☎ 022-342-4962

✉ familyyaaninju.miyagi@gmail.com

HP <https://familyyaaninju.wixsite.com/miyagi>

お問合せ・お申込みはこちらのQRコードまたは公式 Line から♪

公式 LINE→

