

心と身体を整える1日

【開催日・場所】

2026年

5月23日(土)

コワーキングロビーNESTo
(比企郡小川町大塚7-4)



朝瞑想とおやつモーニング

～ゆっくり、止まる～

9:30～11:45

呼吸法、ストレッチ、瞑想60分

Kuuおやつ植物性のおやつプレート付き

料金:高校生以上3,800円/中学生2,300円(税込)

定員:10人

築100年の静寂な石蔵でゆったりと静かに整える時間を一緒に過ごしませんか。2種の呼吸法と座り姿勢を保ちやすくするためのストレッチを行い、心と体を緩めてゆっくりと瞑想に入ります。瞑想後は余韻を感じながらおやつ時間を楽しんでいただきます。

アロマヨガ

～自律神経をこちょよく整える～

13:00～14:50

ヨガ70分、セルフアロマケア40分

料金:3,500円(税込)

定員:12人

ヨガコーチ×アロマセラピストによる人気コラボ企画の“アロマヨガ”アロマの優しい香りに包まれ、静寂な築100年の非日常空間の石蔵で“わたし整え時間”を過ごしてみませんか。

主催・問合せ：五味彩歌(小川町地域おこし協力隊)

gomi.ogawamachi@gmail.com



お申し込みはこちら

わたしを整える2つの時間



朝瞑想とおやつモーニング～ゆっくり、止まる～

自分のことはもちろん、育児や介護、仕事に家族のことなど思考が忙しくネガティブになりやすい私たち。瞑想を通して日常に少しでも”ゆっくり、止まる時間”を持つことでポジティブな自分を保っていきたいですね。頑張ることも、努力をすることも尊いことだからこそ、私たちには立ち止まる時間が必要だと思っています。みんなの日々の生活の中に、少しでも心穏やかな時間が増えますように。

瞑想後にゆっくりと余韻を味わいながら食べるおやつ時間もとても贅沢です。ゆっくり丁寧にガイドするので初めての方でも大歓迎、リラックスしてお越しくださいね。

【当日の植物性のおやつプレート】※メニューは当日変更になる場合もございます。予めご了承ください。

- ・よもぎとゆず白餡のマフィン、カモミールのミニスコーン、玄米粉のフェネルショートブレッド
- ・薬膳茶（3種のスパイスと黒糖ココア希望の方は+150円）

薬膳茶は黒豆、杜仲、なつめ、くこ葉、陳皮が入ったとても飲みやすい薬膳茶です

AROMA YOGA ～自律神経をこちよく整える～

春から梅雨へと向かう季節は、一年の中で心身が揺れやすくなる“ゆらぎの時期”不安定さをそっと受けとめながら、石蔵の静けさに身をゆだね、“ヨガ×アロマケア”でこちよく自律神経を整えてみませんか。

アロマ薫る石蔵で、心地良いヨガのポーズをとり、深い呼吸をしながら背骨周りを刺激し、自律神経を整えていきます。初心者の方でも無理のないポーズで呼吸が深まりますよ！

ヨガの後は、『フランキンセンス』メインの「脳の休息」をテーマとしたアロマオイルで肩～首～頭のセルフマッサージを丁寧にさせていただきます。



・恐れ入りますが、妊婦様の参加はお控えください。

・使用アロマ&キャリアオイル「フランキンセンス・ネロリ・ベルガモット・マジョラム/ホホバオイル=全てオーガニック」

講師紹介

MEDITATION/
SWEETS

Saori



- ・植物性のおやつ屋Kuuおやつ主宰
- ・日本瞑想協会認定コーチ

季節のおやつ作りと瞑想や呼吸法を通して、心が安心する空間と時間作りを提案・開催しています。

Instagram icon kuu_oyatsu

YOGA

森川真千子



- ・インストラクター

2008年からヨガインストラクターとして都内スポーツクラブで指導開始。2022年5月に小川町に移住し、ボディメンテナンスやヨガ、高齢者運動指導を行っています。

Instagram icon machikotaiso

AROMA

木村ちはる



- ・アロマセラピスト

小川町産有機ハーブ&厳選されたオーガニックアロマを使用した植物療法サロン【Bio prema】を立ち上げ、アロマセラピストとして活動中。

Instagram icon bioprema