2024年 乃木坂ウェルネスルームのイベント

※場所は原則乃木坂ウェルネスルーム

詳細閲覧&申込は 詳細12ページ
①各連絡先へ
②会員はスマホアプリ『サークルスクエア』でもOK!

10月

和みのヨーガ&幸せ創造劇場

10/11(金) 14:00〜18:00

心と身体を同時に手当てする和みのヨーガで身体を緩め、ゆっくり自分を知り、相手を知る楽しいエクササイズを行っていきます。自分自身の中にある才能を引き出す表現遊びをしましょう。最終的には、望む未来を創造するプレゼント劇場を行います。ここで見た未来は必ず現実化します。

講師:ガンダーリ松本

一般 5,000円
会員 3,000円
●詳細&申込web▶

あなたの本質と使命を知る/タイムウェーバー・マヤ暦

10/18(金) 11:00〜18:00 予約制

性質を知る、わかる、きづく、本当のあるべき姿に戻る、先を見る。
☆量子波動タイムウェーバーからあなたの使命のヒントをもらい、夢の実現に対して大きな気づきが得られ波動調整します。そしてマヤ暦であなたの本質を照らし合わせボディーリーディングで確認。その後、あなたの本質に戻していく東洋アロマでハンドリリースセラピー。終了後は、骨盤の歪みが改善されスッキリ。

通常 15,400円 会員 9,000円
●50分(4週間の波動調整付)
●申込:080-7660-7836(平田) 詳細web▲

講談会

10/18(金) 18:30〜21:30

講談とは、日本古来の伝統芸能で600年の歴史があります。形式は落語と似ていますが、似て非なるものです。そして、講談には日本人の魂があります。その上、情景を思い浮かべて想像すると言うことは、右脳の活性化にも繋がります。

●出演 旭堂南文字
終了後、持ち寄りの懇親会
(19時30分頃からの予定)
一般 1,000円
会員 500円
●申込:080-1593-6943(平井)

第5回 癒しウェルネスフェア

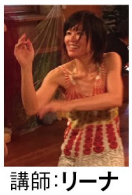
10/20(日) 10:30〜17:00

心身を癒す! 健康で幸福でイキイキとした生活を送るためのフェア!

●参加無料(各ブースにてお支払い)
●出展並びに来場申込:080-7660-7836
(みるくくる株式会社)
詳細web▶

瞑想とダンスの会

10/25(金) 14:00〜17:00



内なるパワーを目覚めさせる:秘めた力を引き出す実践。★終了後に持ち寄り懇親会付き〜♪

参加費
一般 5,000円
会員 3,000円
講師:リーナ
●詳細&申込web▲

第3回宇宙キッズ🌈地球🌏会議

10/27(日) 14:00〜16:00

宇宙キッズが地球🌏の為に 今何が出来るのか
話し合う時間 何が飛び出すか全くわからない
ワクワク異次元の体験が出来ます
💖Zoom参加可能

一般 3,333円 会員 2,222円
●申込:070-4816-8149
(正木)
詳細web▶

11月

本場中国で学んだ二胡奏者 MAYA 二胡講座

11/1(金)・12/6(金) 18:00〜21:00

二胡を奏で音色に触れる、心豊かな時間を一緒に過ごしませんか? 初参加の方には二胡を用意いたします。

<レッスン>
17:00〜18:00 初参加者は二胡の8音に慣れ親しむ
18:00〜19:30 MAYAグループレッスン
19:30〜19:50 MAYA演奏会
20:00〜 懇親会(一品持ち寄り)

会員限定イベント
5日前までの事前決済 5,000円
当日支払い 7,000円
事前決済▶ MAYAさんプロフィール▶
●申込:03-6434-7603(乃木坂ウェルネスルーム)

千葉県いすみ市 外房いすみリトリートツアー

11/3(日) 12:00

(昼食は済ませておいてください)

自然豊かな外房いすみ市の隠れ家で癒しのリトリート。静寂な非日常で心身ともにリフレッシュ、精神的成長と自己探求を目指します。
★自己ヒーリングとアーシング ★レイキ療法、アロマセラピー
★癒しの音楽コンサート ★本場イギリスのティータイムとお菓子
★パワースポット訪問(海岸、神社など)
【場所】千葉県いすみ市岬町椎木2029-1
古民家いすみの森(都心から車か電車で1時間40分ほど) 定員8名
【参加費(プレゼント付き)】一般 7,000円 会員 5,000円
●申込:070-9029-5288(牧野佑香)
詳細web▶

「横隔膜ほぐし」で自己能力覚醒

11/9(土) 10:30〜12:30

横隔膜リセット法とは、子どもから高齢者の方が安心して無理なく毎日行える究極の自己セルフケアです。怪我の予防、肩こり、高齢者の転倒予防などにも効果絶大です。

一般 3,300円
会員 2,800円

テキストとして、「隠れ酸欠から体を守る横隔膜ほぐし」書籍を事前にお買い求めください。
講師:看護師 笠原朋子
●申込:nikonikorakuraku@gmail.com

初めての太極拳講座

11/15(金) 18:00〜

太極棒体験レッスン
気功太極拳および太極螺旋棒の体験レッスン。太極拳をする前のウォーミングアップのような運動。身体をねじる螺旋運動を中心としたワークを行います。

太極拳講師:林杰
<レッスン>18:00〜20:00 グループレッスン
20:00〜 懇親会(一品持ち寄り)
一般 3,000円 会員 2,000円
●申込:03-6434-7603
(乃木坂ウェルネスルーム)
林さんプロフィール▶

真空管アンプミラクル鑑賞会

11/23(土) 14:00〜17:00

真空管アンプは、限りなくアナログチックな温かみのある音質を創りだすことができます。みなさん、ぜひお持ちのレコードをご持参ください。音楽と共に思い思いに人生を振り返ってみましょう。

●参加費:1,000円からのドネーション制
●申込:070-4816-8149
(正木) 詳細web▶

妖精お茶会

11/30(土) 15:00〜17:00

イラストレーター
原島琉理子
妖精だった皆さん、地球に来た時のことや何をやりに来たのかを、みんなで思い出しませんか?
気軽なお茶会です。

一般 1,500円
会員 1,000円
●詳細&申込web▶

12月

日本の伝統調味料醤(ひしお)作り

12/3(火) 14:00〜17:00

醤とは、大豆麹と麦麹と醤油、水、昆布を混ぜて発酵させた天然調味料。旨みと甘みが加わった醤を料理に入れるだけで、簡単に栄養+ワンランクアップした味に。

一般 4,000円 会員 3,000円
●まるみ麹さんの醤で、醤作り
お一人出来上がり約300gの醤をお持ち帰り
●醤を使った簡単1品を、お一人1品作り
●定員10名様
講師:料理家 井手口 真由美
●詳細&申込web▶

八洲圭秀(やしまけいしゅう)の集団ヒーリング

12/8(日) 13:00〜

画家でヒーラーアーティストの八洲圭秀さんによるヒーリングアート活用講座です。7次元からの強力リセットで個人レベルではなく、集合意識を使ったヒーリング。

一般 5,000円 会員 4,000円
●申込:070-4816-8149
(正木)
詳細web▶

和みのヨーガ

12/19(木) 14:00〜17:00

17:30〜望年会
望年会詳細6ページ

心と身体を同時に手当てして、自然治癒力を高め、トラウマを解放し本来の自分に戻る和の知恵満載!

一般 5,000円
会員 3,000円
講師:ガンダーリ松本

●詳細&申込web▶

フラメンコ×体軸トレーニング

12/20(木) 15:00〜

17:30〜望年会 望年会詳細6ページ

フラメンコスタジオ サリーダ主催。25年のフラメンコのキャリアの中で、軸の重要性を感じ、軸を求めていく中で、この椅子軸法に出会いました。フラメンコスタジオ内に、イス軸法Laboを併設し、日々研究・研鑽に努めております。

一般 2,000円 会員 1,500円
●トレーナー 角田 崇
●申込:isujikuho@flamencosalida.com
角田さんプロフィール▶