

入場無料

Free admission

いつもがんばっているあなたへ。

＜2022のテーマ＞

自分を癒して、平和を運ぶ

*Heal yourself and bring peace*

ウェルネス マルシェ

# Wellness Marche 2022

五感を使った癒しのフェスタ

2022年5月15日（日）

10：00～16：00

川棚の杜 コルトーホール

下関市豊浦町川棚5180

Wellness ウェルネスとは。  
目的をもって健康を維持すること、  
もしくは健康でいること

幸せとは何か。

コロナ禍で自分と向き合い対話する機会が増えました。  
人生100年時代。心身共に健康でいることの難しさを感じます。

このイベントを通して、日常に取り入れることのできる

Wellnessを見つけてみませんか。

まずは、自分を癒すことから始めましょう。

《主催・お問合せ先》IBUKIYA 息吹屋

Email: [ibukiya859@gmail.com](mailto:ibukiya859@gmail.com) Tel: 080-9138-2002

《後援》 下関市



# Wellness Marche2022 スケジュール

✿10時から、各店舗10分間、セラピーの紹介などをプレゼンテーション

✿ブースがある店舗は、ブースで施術などサービス

✿「グループ無料体験」会場にいる全員が参加できる無料体験

✿11:30、14:30 クリスタルボウルサウンドバスは、ヨガマット、もしくはバスタルをご持参ください。限定数有料レンタル(¥100)あり。

時間	店舗名	主な内容	ブースの有無	ブース
10：00	イーマ・サウンドセラピーしものせき	肉体と精神の両面にアプローチする音と光と波動の音響セラピー	○	今、必要な宝石のエネルギーカードを引き、イーマサウンドセラピーを体感
10：10	きゃんどるしゃわー	お口まわり中心のエステ・美容口腔、表情筋マッサージの効果について	○	ヘッドセラピー、表情筋マッサージ、リップパックの施術
10：20	アトリエねこび	自己肯定感を高めるアートセラピー。上手下手など評価を気にせず自己表現する喜びを気軽に感じるアートプログラム	○	10分で完成する輪ゴムと金色のジェルボールペンを使った気楽なアート体験
10：30	<グループ無料体験> アートセラピー 「アトリエねこび」とホルン生演奏のコラボ	1枚の長い紙に全員で並んで、生のホルンの音色を聞き、楽しい、嬉しい、恐い、淋しいなどの感情を赤、青、黄のオイルパステルを使って自由に表現	無	
11：00	Well Mind	脳に今自分に必要な栄養素を届けるちょっと違うアロマの使い方の紹介	○	身体と心が繋がってることを体感するアロマヒーリング体験
11：10	Prasaar	菊川町産の合鴨農法玄米を使用し、体にも環境にも優しいマクロビオティックとVEGAN(完全菜食)の食事	○	食事販売
11：20	クリスタルドリームサウンド	クリスタルシンギングボウルの音による免疫力アップ、自律神経の調和などの効果の紹介	無	
11：30	<グループ無料体験> クリスタルシンギングボウル・サウンドバス (音浴＝おんよく)	クリスタルシンギングボウルなどの癒しの楽器で、グループで音浴を体験。仰向けの姿勢で、クリスタルシンギングボールの音を聞く※音浴＝音のシャワーを浴びること	無	ヨガマットレンタル 100円 先着10名様
12：00	ランチタイム♪			
13：00	Aroma Sakuya	エッセンシャルオイルとその働き	○	アロマクリーム&スプレーの手作り体験、ハンドマッサージ
13：10	Well Mind	脳に今自分に必要な栄養素を届けるちょっと違うアロマの使い方の紹介	○	身体と心が繋がってることを体感するアロマヒーリング体験
13：20	Love Care Peace Yoga	ヨガデモンストレーションとPeacefulチャンティング ※チャンティング＝ヨガ前後にマントラを唱えること	○	yogaポーズの説明 朝と夜に出来る簡単yogaチラシ配布
13：40	<グループ無料体験> みんなでアート	当日のお楽しみ♪	無	
14：10	イーマ・サウンドセラピーしものせき	肉体と精神の両面にアプローチする音と光と波動の音響セラピー	○	今、必要な宝石のエネルギーカードを引き、イーマサウンドセラピーを体感
14：20	クリスタルドリームサウンド	クリスタルシンギングボウルの音による免疫力アップ、自律神経の調和など効果の紹介	無	
14：30	<グループ無料体験> クリスタルシンギングボウル・サウンドバス (※音浴＝おんよく)	クリスタルシンギングボウルなどの癒しの楽器で、グループで音浴を体験。仰向けの姿勢で、クリスタルシンギングボールの音を聞く※音浴＝音のシャワーを浴びること	無	ヨガマットレンタル 100円 先着10名様
15：00	フリータイム	気になったブース、まだ個人的に話を聞いてみたいブースを自由に回る時間		
16：00	終了			

