

【Beach Side Living day】体験会

Beach Side Livingを知る
アロマ、ハーブ、フラワーエッセンスに触れる
からだにやさしいお料理、飲み物、スイーツを食べる
今の自分を確認する
クリスタルに触って感じてみる
フラワーカードを選んでメッセージを受けとる
心地よい空間、エネルギーを感じてみる

【Aroma&Herb】アロマ&ハーブ

スキンケアやボディケアなど日々のお手入れ
マッサージやお風呂などリラックスタイム
クリームや化粧水など手作りコスメ
洗剤を使わずお家をお掃除、クリアリング
ちょっとしたケガやからだの不調時の対処
自然療法を学ぶ
こころのケア
オーラやチャクラを整える

【Yoga】ヨガ

今の自分を感じる
からだの声を聞く
エネルギーを流す
リラックス
ゆるめる

Beach Side Living - Kamakura -
心地よい暮らし、自分らしくいるために

【Kid's】キッズ

宇宙チルドレン
自然の中で遊ぶ
ナチュラルスイーツのおやつ
自然療法になじむ
魔女っ子

【Flower Essence】フラワーエッセンス

自分を知る
気付きを得る
感情や思考を手放す
課題を明確にする
エネルギーを整える
インナーチャイルドを癒す
意識を高める
使いながら学ぶ
ハートを開く
自然治癒力を高める

【Cafe】ワークショップ

楽しむ
触れる
感じる
創造性を使う
自然に触れる

【Kitchen】お料理教室

旬の食材
季節を感じる
素材へのこだわり
大地のエネルギー
からだにやさしい
優しい気持ち

【Retreat】リトリート

どっぷり自然につかる
自分自身と向き合う
自分の時間を持つ
ゆっくりリラックス
自分を癒す

Beach Side Living – Kamakura -

自然を身近に感じられる鎌倉で、アロマ、ハーブ、フラワーエッセンス、ヨガ、食など
取り入れながら心地よい暮らしと自分らしくいるための提案をしている。

心地よい暮らし

ライフスタイルを整える
不要なものを捨てる
環境や空間を整える
日用品などをナチュラルな物へ
食生活を整える
自然療法を取入れて、自然治癒力を高める
リラックスし自然に触れる

自分らしくいるために

今の自分を知る
自分自身と向き合う
不要な感情や思考を手放す
ありのままの自分を受け入れる
自分に正直に、素直になる
インナーチャイルドを癒す
違いを知って理解する

ライフスタイルリストYuka

1972年鎌倉生まれ育ち
2004年よりライフスタイルを整え始め、自分自身と向き合い、感情や思考の解放を通して多くの気付きを得た。自然とのつながりを通し自分らしき生き方をみつけ、心地よい暮らしと自分らしくいるための提案を自らの体験を通して感じて気付きを得たことをオリジナルのメソッドで伝えている。

Information

address: 鎌倉市坂ノ下(江ノ電長谷駅下車7分)
tel:090-3965-7945
mail:info@beach-side-living.com
web site:<http://www.beach-side-living.com/>
fb:<http://www.facebook.com/BeachSideLiving>

Schedule

- Beach Side Living day: 4月23日(火)、5月1日(水)、2日(木)、3日(祝)、11日(土)、13日(月)、6月8日(土)
- Natural Healing – Cafe & Kitchen -: 5月10日(金)、12日(日)、6月7日(金)、9日(日)
- 2013GWスペシャル企画!【1day鎌倉リトリート】: 5月4日、5日10:00~18:00
- 名古屋陰ヨガコラボWS: 4月27日(土)、28日(日)、5月19日(日)@トライバルアーツ
7月13日(土)~15日(祝)は、安曇野でリトリート開催予定! その他、アロマ、ハーブ、フラワーエッセンス、ライフスタイルセルフケアなどの講座も随時開催しております。詳細はWeb Siteをご覧ください。