

Workshop

サウンドバス

ヨガ メディテーション



HAWAS
6 SENSES YOGA®
HAIDER METHOD
バイリンガル



ピースパワーヨガ
メンテナンススタジオ

このWSについて

このワークショップの目的は？

このワークショップは、古代ヒマラヤの伝統的なプラクティスと現代のヒーリングテクニックを組み合わせたユニークで変容的な体験を提供するために作りました。

現代の早いペースの生活では、ストレスや不安、日常の絶え間ないタスクに巻き込まれやすいもの。

その中で、あなた自身の内なる平和と再び繋がり、ノイズから本当に解放される場所を作りたかったのです。

サウンドバスとは？

サウンドバスは、参加者がさまざまな楽器から発せられる癒しの音波に浸る治療的な体験です。

チベットのシンギングボウルやゴング、チャイム、クリスタルなどの音は、深いリラクゼーションをもたらし、感情的・身体的な癒しを促進します。

サウンドバス中は、快適に横たわり、楽器の音波が体に流れるのを感じながらリラックスします。これらの楽器の振動は、エネルギーをシフトさせ、神経系を落ち着かせ、バランスを回復させる助けになります。



2025年5月23日(金)

19:00~20:30(ドア 18:30~)

参加費

3,000円

ご予約、お問い合わせは下記メールから
peace-power@themis.ocn.ne.jp

Workshop

サウンドフロー



HAWAS

6 SENSES YOGA®

HAIDER METHOD

バイリンガル



ピースパワーヨガ
メンテナンススタジオ

～春に向けてデトックス&リチャージ～

このWSについて

このワークショップの目的は？

季節の変わり目は、体と心のリセットし、リフレッシュする絶好のタイミングです。

冬の静けさと重さから解放され、体にたまった毒素を取り除き、新しい季節に軽やかでエネルギッシュな状態で移行することが大切です。私はこのサウンドフローヴィンヤサワークショップを、その目的を達成するために作りました。

このクラスでは、意識的な動きと厳選した音楽を組み合わせ、デトックス、ストレッチ、体の開放を促進し、春の新しいエネルギーに向けて心を整えるユニークな体験を提供します。冬の寒さで体が硬く感じる方や、メンタルリセットが必要な方にもぴったり。

このクラスでリフレッシュし、エネルギーを得て、次の季節に向けて準備が整うことでしょう。

サウンドフローとは？

サウンドフローは、呼吸と動きが調和して流れる、ヴィンヤサベースのクラス。ゆっくりと、意図的に、そして優雅に動きながら、音楽の癒しのエネルギーに支えられて進んでいきます。

選ばれた音楽は、流れをガイドし、呼吸のリズムに集中しながら、体と心を繋げる手助けをします。



2025年5月24日(土)

10:00~12:00(ドア 9:30~)

参加費

4,000円

ご予約、お問い合わせは下記メールから
peace-power@themis.ocn.ne.jp

Workshop

チャクラ&サウンドヒーリング



HAWAS
SENSES YOGA®
HAIDER METHOD
バイリンガル



ピースパワーヨガ
メンテナンススタジオ

このWSについて

このワークショップの目的は？

私たちの体には、エネルギーが流れる七つの主要なエネルギーセンター（チャクラ）があります。このチャクラがバランスよく整っていると、身体的、感情的、精神的な健康が調和します。しかし、チャクラがブロックされたりバランスが崩れると、ストレスや不快感、さらには病気を引き起こすことがあります。このチャクラ&サウンドヒーリングワークショップでは、チベットのシンギングボウルの力強い癒しの特性を使って、チャクラを理解し、整える方法が学べます。

この集中型ワークショップでは、七つのチャクラの基本的な原則を学び、チベットのシンギングボウルを使ってエネルギーセンターをバランスよく癒す方法が学べます。

自分のためだけでなく、他者をサポートするためにサウンドヒーリングを学びたい方にも最適です。



どんなことが学べる？

七つのチャクラの理解 ・ ・ 七つのエネルギーセンターと、それらが身体的、感情的、精神的健康に与える役割について学びます。

チベットのシンギングボウルによるヒーリング ・ ・ チベットのシンギングボウルの癒しの振動を使って、各チャクラを開放し、バランスを整え、エネルギーを高める方法が学べます。

実践的なテクニック ・ ・ サウンドヒーリングのテクニックを実践し、ボウルの音と周波数を使って自分自身と他者を癒す方法が学べます。

実践的体験 ・ ・ 安全でサポートのある環境で、自分自身と他者にサウンドヒーリングを実践できます。

2025年5月24日(土)

13:30~16:30(ドア13:00~)

参加費

7,500円

ご予約、お問い合わせは下記メールから
peace-power@themis.ocn.ne.jp

HAIDER

E-RYT 500

SPIRIT ヨガ&ウェルネスアカデミー創設者であり、
6 HAWAS Yoga + Art Studio ディレクター。
メソポタミア文明繁栄の地、イラク・バグダッド出身。

全イラクテコンドー選手権で金メダルを獲得、
ナショナルチーム入りを果たす。

人生の目的を見つけるため母国を離れ、
世界中を旅する中でインドに辿り着き、ヨガを習得。

その後導かれるように日本に渡り、
2007年大阪に SPIRIT ヨガスタジオを設立。

西日本初の全米ヨガアライアンス 200 時間および 500 時間の
トレーニング認定を受け、
優れたティーチャートレーニングを提供する先駆的存在。



ハイダー先生のプライベートスタジオ



ハイダー先生主宰のスタジオ



ぴーすパワーヨガ
メンテナンススタジオ