

# 出羽三山に 恋をして

生まれ変わりの聖地、山伏が住む修験の里。  
大自然、暮らす人の営みと修験道に触れて、腑に落ちたこと、  
たくさんの気づきを得ました。  
土地の魅力を、よりよく生きる力にすること、  
マインドセット、心身の健康にお役に立てていただければ幸いです。

杉並区西倫理法人会  
イブニングセミナー

EVENING SEMINAR

2024 3.8 19:00  
金 20:30

参加費 1,000円

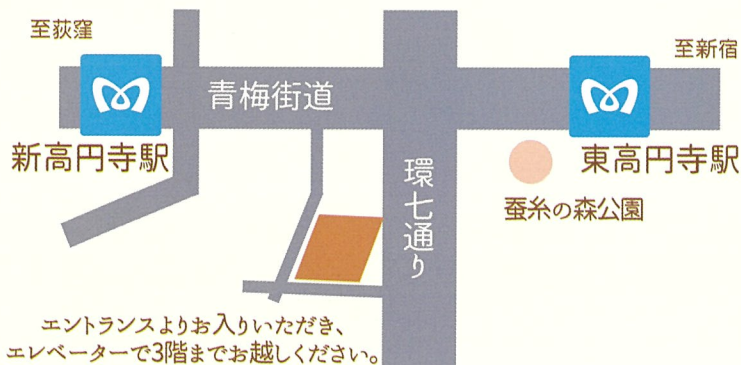
杉並区立社会教育センター及び高円寺地域区民センター複合施設

セッション杉並3階集会室

〒166-0011 東京都杉並区梅里1丁目22-32

東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」徒歩5分

「新高円寺駅」徒歩7分



Ai PRANA 代表

上野 昌代 氏

静岡県生まれ。神奈川県でのOL生活を経て自身の体調不良と向き合うためヨガや自然療法を学び、東京都内で産後女性支援のプロジェクトに関わる。

2004年、「Ai PRANA (アイプラーナ)」創立。出張アロマトリートメント・整体師として活動。助産院にて、アロマセラピーやアーユルヴェーダを伝える。産婦人科クリニックと提携し、延10万人への指導を誇る。

2010年、山形県鶴岡市に家族で移住。善實寺や出羽三山神社、湯野浜温泉観光協会等で、ヨガプログラムの実施。心療内科でヨガプログラムを開発。

2020年9月、新ブランド「BLESS」を立ち上げる。パーソナルヨガスタジオの開設・スパ施設導入・新規事業への参入。

2022年、ヨガ歴・アロマ歴ともに25年のメモリアルに、「BLESS」アロマラインRe:me 誕生。

お申し込み  
お問い合わせ

杉並区西  
倫理法人会 尾崎隆博

070-8450-9462