

Bonjour, さあ?

予ちに行き、た 春。

さあ、何しよーか??

7017



😊 ui, très bien!

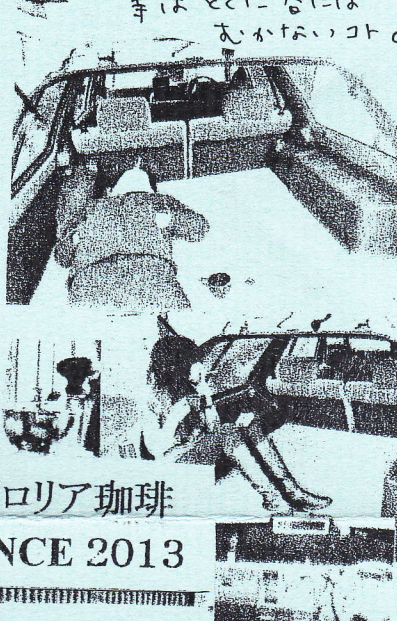
- や、こみたのこ
- 早起きする。
- ストレッチ、カラダをゆるめる。
- 深呼吸の吸。
- スイッチ是非

- 計画を計画のまま実行しよーい。
- 逆に→ 動き出さな。
- がまんする。

等はとくに春にはむかないコト

コフレも
立ち号
発行します。
倉リ号でも
是非☆☆

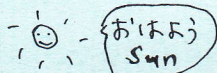
ゆるめの養生二十四節氣
自然に添って暮らすこと



グロリア珈琲
SINCE 2013

春は陰陽五行では肝の季節です。
自然界における 木火土金水 という5つの要素は
もちろん人間にもあてはまります。

肝は「木」にあたり、文字どおり木のように、
両腕を自由に広げ、のびのびと伸びよーく、
伸びるとよいです。冬のあいだ眠っていた
カラダをゆるくし、そぞろと起こにあげま
しよー。



2014・春
My 養生計画

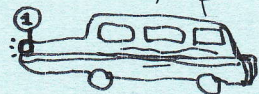
昨春は梅雨頃まで顔・首・背中などの
アトピーで大苦戦しました。
いつも春は得意ではないので
「こんなもん」という ところはあるのですが
昨年は少しひどかったです。。。
なぜだろう？ 苦手な冬も昨年は楽しく
温かくすごせたので、その先の春も、
もちろん 糸色好言周がも、と 某月待てました。
あれこれ五行にあてはめて 手振り返してみよーと、
たんとなく、春の「ビッチ〜ン」が リレ
ハタフソ だったのかなと。

蔵する冬から 生する春へ、今年はいま 不旅行
しいけたら いいなあと思、ています。
そこで、この春は 昨年のかんじをいかして、
ひとつ 春らしく 過ごす 養生計画を立ててみました。
それが 一日限りの 喫茶店 『グロリア珈琲』 です。
3月2日(日) ゆらぬにて、OPEN します。

どんなふうにならぬかは 当日のお楽しみ!!

私もまだわかりません
夢と理想と妄想を ぎゅーっとつめこんで、
春らしく、したい、うきうきするよーと、
好きなコト好きなモノを内から外へ、
想いを開くに。 こういうのも実は 養生なんです。
養生、こきくと、むずかしいとか 古くさいとか
牛車別になんか、みたいな イメージが
あつかもしません、ホントはこんなふうになら
楽しいんですよ〜♪
大体のことは 季節の 変化や自然の様子を
窺見察すると 予想できます。 だから、
うまくいかないときは 自然を 又 示て
暮らせばいい!! 今回は、
新芽が 花房を出すように、
私の内側の色々も 外に向かって
ホジューール するよーにします。

らぶらぶ →



グロリア珈琲
SINCE 2013

★なんがおもしろいことやってるなーと
思われた方、
ぜひお邪魔がりに来て下さい!!!

petit フランス言語 講座

un café s'il vous plait.

～アン カフェ シルヴ プレイ
～コーヒー ひとつ おかけいたします。



どんなふうになさか
内心 Doki Doki ですが、
おいしいカレーついたり、
いいかんじの空間イメージ
その過程がまず楽しい。
系結果オーライ! enjoyします。

↑ グロリア珈琲。ここ

普段は妄想上の喫茶店です。

「いらっやい」は「おかえり」で

「お客さま」は「一糸巻にごはんをたのむ人」

つまり、たぶんごく日常の風景です。

こんなのが、たぶんかすごく楽しくて

いつのまにか、喫茶「グロリア珈琲」というものが付き、

そんは店主になつたつもりで
のやりき!!

ぶっ = 最高

～MENU～

チキンカレーとコーヒー
(プチガトー付) 800円

コーヒー
ジュース
(プチガトー付) 各300円

チキンカレー
プチガトー
まが作中。

そんはすごく
おいしいと
思うのすごく。

限定15食

ぐらんに
たりそうぞう。

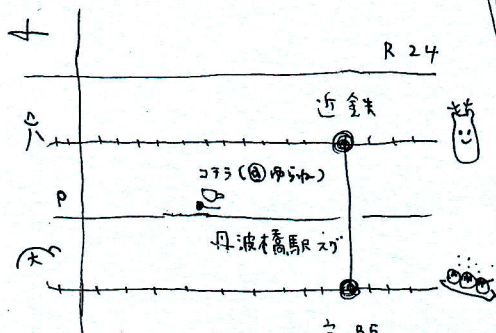
プチガトー
フランス語で
小豆のお菓子。

BGMは
50年代の

アメリカの女の人のやう

おきんのドライブの本音集です。

アガるクア



近金・京阪丹波橋馬車より
大体100歩です。

一日限りの喫茶店
『グロリア珈琲』
2014年3月2日(日)
11:30-17:00
② ゆらね
こんなお店 あつたら
いいな、を併せて
みたいと思ひます。
日曜日の午後
り「グロリア珈琲」で
思ひ思ひの
ひとときを。

系編集後記
いつも夜通(ある)を
読んでいたが、
ありがとうございます。
2014年も
よろしく
おねがい
いたします。
mu

年末くらいに、たせか ゆらねで
珈琲豆を買ひました。
おなじはやさでまあまあ長いこと
振ひてたんですが、その日時間か
とともいい気分て、
「あー、グロリア珈琲してみたいな〜」って。
Miki先生と話ると、「いつぞ〜?」と
ton ton 決まって
一日だけ Open させていただくことに
なりました。感謝。
merci beaucoup.

1月22日に
食品衛生
責任者の
講習受けて
きました。
ホニキ

ズツッくりたいなーと
思ひ、自無地のを
ネット注文したのですが、
全然届かぬい……
待ちぼうけ〜
どうしましょ。
またかいな〜う〜

かんたんにご紹介(参考まで)
(好きなもの)
カレー、ラーメン、バーンクレーン、こらやま
ブルーチーズ、おぼろし、珈琲、クワ...

推挙とレイキ ゆらね
〒612-0073
京都市伏見区桃山町井伊黄西町40
3コートビル3階東
tel 075-621-7611 (不定期)
e-mail info@yurane-seitai.com
url http://www.yurane-seitai.com

↑ 当日は
コフレで
Open
していただきます。
おきに
普段はコフレで
不行とさせていただきます。



【編集・発行】
mu-ran
書くのが好き! 推挙が好き! 養生って楽しい!!
2011年より、推挙とレイキをじっくりゆつくり学んでいます。
自然に添って養生しながら暮らすのが理想。
現在、@ゆらね (伏見) と@mu-ran village(宇治田原)にて
推挙とレイキの施術をしています。
紙媒体「ゆらね的養生二十四節氣」編集担当。
<ご案内>3月2日(日) 11:30-17:00 @ゆらね
一日限りの喫茶店「グロリア珈琲」をオープンします。
twitter @mimiosumaseva
blog http://muran193.blog.fc2.com/
mail mu-ran193@hotmail.co.jp