



# ハイサイ! インディア

2022 4/23 sat. 10:00 - 20:30 入場無料

会場: BOOK CAFÉ & HALL ゆかるひ

主催: ハイサイ! インディア実行委員会



in OKINAWA

Indian Festival

YOGA Ayurveda

Curry Sweets

2年4か月前の「ハイサイ! インディア 2019」にお越しくございました皆様、その節は本当にダンニャバード! 温かい笑顔、優しい御心、ありがとうございました。今回初めましての皆様、インドが人々を惹きつけて止まないのは、五千年の時を経てなお受け継がれる「生きる智慧」や喜びに溢れているからなんです。

**インド! インド!!! インド!!!**

美しいインドの楽しさ、面白さ、素晴らしいさを分かち合う時間となりますように。

more info.



ハイサイインディア

デザイン: Studio Siwun

## Beauty&Relax

### Y・Kaju

ヘナ・ボディアート  
自然素材を使用したヘナアート! お気軽にお越し下さい。(¥1000~)



### シロビヤンガ

ヘッドと肩へのアーユルヴェーダの施術  
本場インドで数々の賞を受賞しているアーユルヴェーダ施術IVACメソッドの本格的なシロビヤンガを是非ご体験ください。



### キノメノメディスン

羽根ほぐしマッサージ  
植物や動物、人間にとっても重要な循環。身体も心も気持ちよく流れておだやかに繋がるお手伝いをします。肩甲骨から頭を中心にゆるめていきます。



## Shop

**雑貨楽** インドの服、雑貨  
インドグジャラート州、西の彼方Bhuj ブジ、大カッチ湿地少数民族に代々受け継がれていた花や動物の手刺繍スカートを出品! バッグやアクセサリ等の雑貨もお楽しみに♪



### もだま工房

アーユルヴェーダハーブ、お茶  
石垣島のアーユルヴェーダ・ハーブ園では、化学農薬を使わず有機肥料の畑で栽培し、製品づくりまで一貫して手づくりで行っています。薬草の素晴らしい効用で生活を豊かに!



### ベジタリアン食堂 福豆

スイーツの販売  
米粉と、その時の旬のフルーツやお豆腐などで作るケーキです。材料は全て無農薬やオーガニックな食材で身体にも嬉しいスイーツをお届けします。



予約・問合せ inquiry TEL 090-9991-4806 (ジキハラ) okinawa.indianclassics@gmail.com (山本)

23 /Apr. / 2022 Sat. 10:00 ~ 20:30 Free Admission  
Venue: BOOK CAFÉ & HALL YUKARUHI  
KUMOJI YAKA Bldg. 3F 3-4-10 Kumoji Naha-shi TEL:098-860-3270  
Access: 4-minutes walk from Kencho-mae station (Yui rail)

主催: ハイサイ! インディア実行委員会 協賛: 日本ヨーガ・ニケタン



BOOK CAFÉ & HALL ゆかるひ  
那覇市久茂地 3-4-10  
久茂地 YAKA ビル 3F  
TEL: 098-860-3270  
(ゆいレール県庁徒歩4分)

※ゆかるひ専用の駐車場はございません。近隣のパーキングをご利用ください。(近隣パーキングの混雑が予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください)



ハイサイインディア  
会場MAP

Cafe

Drink & Food

チャイ、ドリンク  
Chai, Drink

ゆかるひ  
BOOKCAFE YUKARUHI

ヴィーガンカレー  
Vegan Curry

アイタル食堂  
ITAL SYOKUDOU

沖縄の自然栽培・無農薬野菜、スパイス、岩塩、古式圧搾絞りの無農薬しらしめ油など、安心かつシンプルだけどスパイスの効いたカレーを植物性 100% のveganでお届けいたします。



E V 3F

Shop

ハーブ、お茶  
Herb tea

もだま工房  
MODAMA-KOBO

スイーツ  
sweets

ベジタリアン食堂 福豆  
Veggiecafe FUKU MAME

インドの服と雑貨  
Indian Zakka etc.  
雑貨 楽 RAKU

アーユルヴェーダ施術  
Ayurvedic treatment

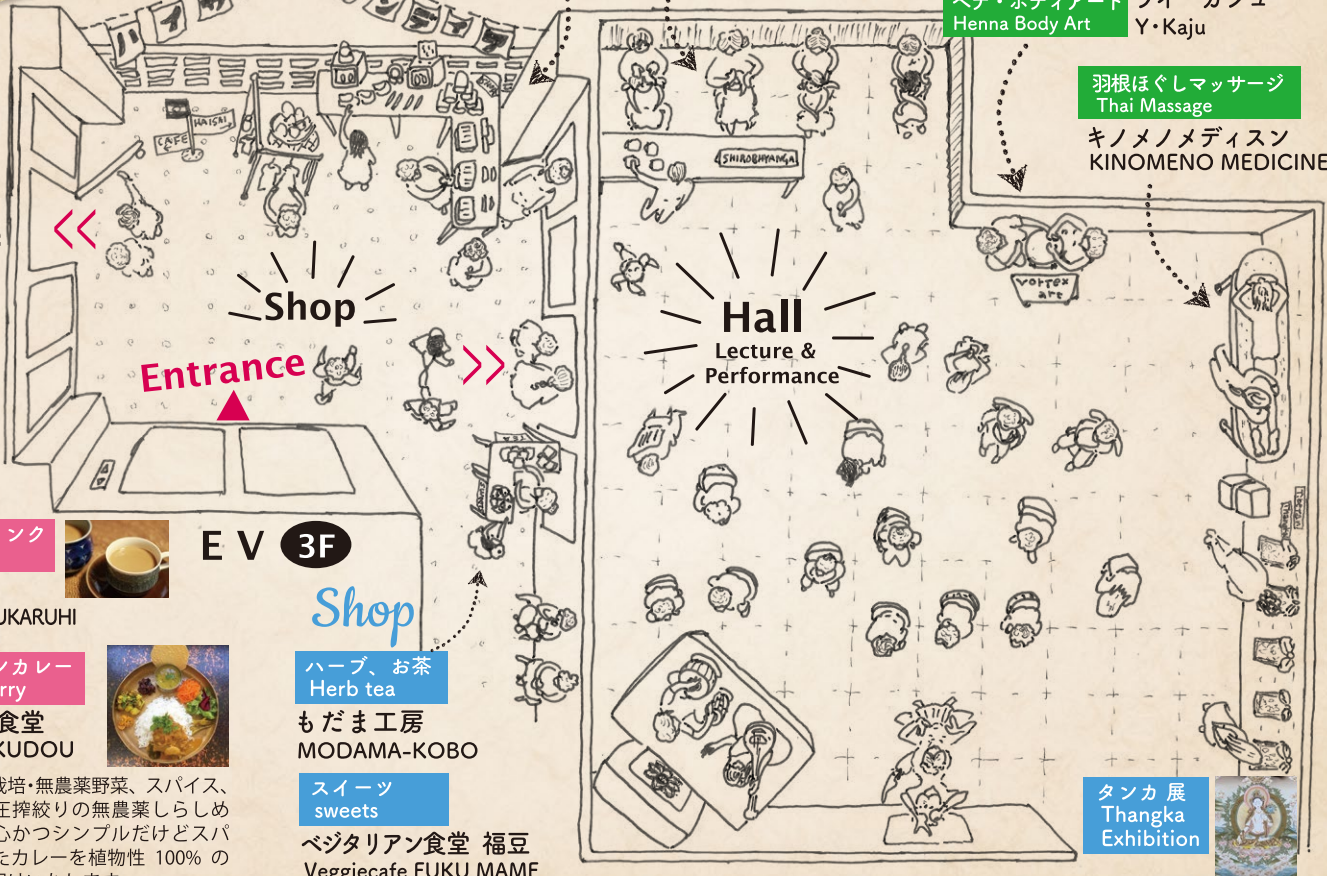
シロビヤンガ  
SHIROBHYANGA

Beauty & Relax

ヘナ・ボディアート  
Henna Body Art  
ワイ・カジュ  
Y・Kaju

羽根ほぐしマッサージ  
Thai Massage

キノメノメディスン  
KINOMENO MEDICINE



マップイラスト：じきはらまきこ

Hall program

- 10:00 (~10:20) オープニング・セレモニー -- ご挨拶 / バジヤン
- 10:30 (~10:40) オディッシー by カラグラム
- 11:00 (~14:30) インドの踊りと音楽のワークショップ
- 14:40 (~15:00) バジヤン by プレマダーラ



オディッシー  
カラグラム  
kalagram

バジヤン  
プレマダーラ Premadhara



「バジヤン」は、ヒンドゥー寺院で詠われる祈りの音楽です。すべての人は心に神をまつる歩く寺院です。みなさんの心の中の神々に喜んでいただけるように祈り、歌います。

投げ銭お願いします♪ 詳細はWEBにて!

ワークショップ menu

- 11:00~ インドの音階「サレガマ」・手の印「ハスタ」に挑戦!
- 12:00~ 楽器の仕組みを見てみよう
- 13:00~ インドのリズムを体験!
- 14:00~ オディッシーの曲を踊ろう / 歌おう

ワークショップ & セレモニー  
free 参加無料

アーユルヴェーダ講座  
要予約

(受付 15:15) ※各講座は定員がありますので、事前予約をお願いいたします。  
15:30 (~16:30) 「アーユルヴェーダのヘッドマッサージ」 (限定 30名) ¥1,800  
Lecture of Ayurveda  
リラクゼーションはもちろんのこと、頭皮を元気にして髪を美しくするアンチエイジング効果抜群のマッサージ法を学ぶ、理論と実習の講座です。眼精疲労、不眠症の方にもお勧め♪使用するオイルとアーユルヴェーダのハーブティーのプレゼント付きです。



アシュヴィニ・アーユルヴェーダ主宰  
AUCM Ayurvedic Medicine Practitioner  
日本アーユルヴェーダ学会 評議委員  
ねまようこ Yoko Nema

(受付 16:45) 17:00 (~19:00) 「セルフケアのためのヨーガ療法」 (限定 20名) ¥2,200  
Lecture of Yoga therapy  
ヨーガ療法は、伝統的なヨーガの技法や智慧を科学的に研究、基礎医学をもとに開発され、生活習慣の改善、病気や介護予防、ストレス・マネジメント等、現代人の日常生活に役立つセルフケア法であり、疾患を持つ方でも安全に行えます。ラージャ・ヨーガの一人者である慧心先生より直接指導を受けられる貴重な機会です。 ※ヨーガ教師養成講座の説明会も兼ねています



日本ヨーガ療法学会 理事長  
インド sVYASA ヨーガ大学 大学院 客員教授  
WHO ヨーガ指導基準・策定作業部会委員  
木村 慧心 Keishin Kimura

インドの踊りと音楽の公演  
要予約

(受付 19:15) 19:30 (~20:30) 東インド舞踊オディッシーと北インド古典音楽カヤール (限定 40名) ¥2,000  
Program of Odissi & Kayal



オディッシー 直原 牧子 Makiko Jikihara  
オディッシー 新垣 綾 Aya Arakaki

「オディッシー」はオリッサ州の踊りで、マハリと呼ばれる巫女達が神々に捧げた舞踊が起源と言われています。寺院の彫刻を模した美しいポーズは「踊る彫刻」とも呼ばれ、現在では舞台芸術として高く評価されています。

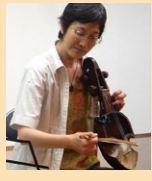
「カヤール」は古来神々へ捧げる歌として生まれた音楽が時代と共に大衆を喜ばせるものとして変化した新しいジャンルの音楽です。ラーガ(旋律)とターラ(リズム)の中で、即興性を高め繰り広げていく面白さがあります。



ヴォーカル 山本 英里 Eyllie Yamamoto



tabla 石田 紫織 Shiori Ishida



ネパールサランギー 伊藤 香里 Kaori Ito

ヴォーカルグループ スヴァラ・マノラス Swar manorath