

○マヤアートindex

▶▶【レッスンの前に】◀◀

- いつ何時も自分の心が向いた時に受けましょう♪
- 動画はレクチャーをしながら私のタイミングで進みますが、受けてるアナタのペースとタイミングを大切に進めましょう♪
- 違和感を感じたら、今日は受けるのをやめて好きなことをしましょう♪

.....

【HOPクラス】▶▶自分に従うレッスン

普段から、ハートの声を聴いてますか？ハートの声に耳を傾けて、自分と仲良くなるレッスンです。まずは自分に気づき、描けることを知るステップ。自分の感覚から何が生まれるか？を実験してみましよう。

- ①「ハートの声を聴いて描こう！」
- ②「直感力で模様付け！」
- ③「実験！間取り図アート」
- ④～最高の道具に出会う！～

.....

【STEPクラス】▶▶感覚で遊ぶレッスン

ボーッとしたり、集中したり、感覚一本で描き進めていく時間。一つの単純なことに集中して、新しい感覚を掴んでみよう！

- ①「勝手に増殖！？細胞アート」
- ②「球になりきり！ピンポンアート」
- ③「丸をZENする瞑想アート」
- ④～シークレット♥～

.....

【JUMPクラス】▶▶自分に着替えるレッスン

五感を使って自分にアクセス！！自分だけにそなわったオリジナルのバランス感で世界に一つのワタシアートを生み出そう！

- ① coming soon
- ② coming soon
- ③ coming soon
- ④ ~シークレット♥~