

企画展

「歩くことは生きること」

～みやのゆきこの軌跡と奇跡～

ギャラリーでの写真展示と各地で講演会など多彩なイベントを開催します

————— ギャラリーオープン日時 —————

5月20(月)、22(水)、24(金)、25(土)、27(月)、28(火)、29(水)
11:00 ~ 17:00

インフィニティウォーキング
@剣山
5月21日(火)

インフィニティウォーキング体験会を剣山で開催。自然の中で自分を感じ取り戻す体験会。
参加費 2,000円 (現地集合・現地解散)

トークイベント
@松山
5月23日(木)
14時~15時30分

乳がん体験と闘病中に心の支えとなったピラティスやウォーキングなどについてのトークイベントを開催。
参加費 1,500円
会場：愛媛県男女共同参画センター
(みやのゆきこトークイベント実行委員会)

インフィニティウォーキング
@栗林公園
5月26日(日)
10時~12時

ゆったりとした時間の中で、呼吸と姿勢を意識して「歩くこと」で自分を感じ取り戻す体験会。
参加費 2,000円
(入園料は各自別途お支払い下さい)

詳細は、お申込みの方に直接メールでお知らせ致します。

お申込み・お問合せ

gallery i-style &
candle i-style

〒761-8064
高松市上之町3-2-12スカイコート桜町1F西
TEL：087-880-6774
URL：www.candle-i-style.com



プロフィール

みやのゆきこ 東京都出身・北海道在住
インフィニティ・ウォーキング考案者



幼少の頃からスキーを始め、国体選手を経てプロの指導者へ。また選手時代の度重なるケガを克服するためにピラティスと出会い、インストラクター資格を取得。スキー、ピラティスを20年以上に渡り指導し、仕事にプライベートに人生が一番充実していた時に、乳がんを発症。

がん摘出のための2度の手術や抗がん剤、ホルモン治療のみならず、遺伝性乳がん卵巣がん症候群との診断を受けたことにより卵巣、卵管を摘出。数々の難題に直面したことで「女性として人間として生きるとは何なのだろう」と人生の転機を迎える。

長期療養期間を経て雪の上に立ち、自分自身を高めることにも向き合い、世界の山岳として名高いアコンカグア、エルブルス、キリマンジャロなどの高所登山に挑戦を続けている。一方、日本の里山文化にも興味を持ち、日本各地をトレッキングやスキーでめぐる旅を重ね、スキー雑誌などにも紀行文やエッセイを寄稿するなど、執筆家としても活動。現在では、北海道ニセコをベースとして「歩いて健康になろう」をテーマにしたイベントやセミナーを開催。多くの人に「生きる喜びと活力」を提供している。



インフィニティ・ウォーキング

常に時間に追われ、日々のタスクをこなすことだけで精一杯。自分のことは後回し、心も身体も疲れてイライラ。気分転換しているけど、スッキリするのはその時だけ。なんだかいつもうまくいかない

今、世の中はもの凄いスピードで動いています。インターネットやSNSからの情報、世界中どこにいても繋がるネットワークetc.それらは、もはや欠かせないものとして存在し、複雑化しています。そのスピードに乗り、常に走り続けていると大切なものを見失い、通り過ぎてしまうのです。

インフィニティ・ウォーキングとは「心地良い姿勢で歩き自分を取り戻し、心身ともに健康になること」を目的とした、ウォーキングの新しい概念です。心と身体を別々に捉えるのではなく、それぞれの特性を協調しながら、効果を高め、個々に合ったウォーキングスタイルを見つけてもらうメソッドです。「歩く」ことは、私たち人間にとって、もっともシンプルな身体活動で、その人その人に合った形や方法が必ずあります。一度スピードを落とし、本当に自分が望むものと向き合えば、おのずと進む方向は見えてきます。

「歩くことは生きること～心と身体の軸を作るために歩く」ことこそが、インフィニティ・ウォーキングです。心身ともに健康になることで、やりたいことや夢が無限大に広がり、生きている実感を得ることにつながります。