



私を整える

12/22

金曜日

in 本郷台
あーすぷらざ
(JR 本郷台駅徒歩3分)

…身体の歪みを解消し、
心を整える…

「私を整える」 イベント開催

本郷台
あーすぷらざにて
4年振りの開催



早いもので、今年も残り2カ月を切りました。今年1年で溜まった疲れや凝りを年内にスッキリさせませんか。

日頃、腰痛や肩凝りをお持ちの方や身体が緊張が抜けない方、ご自身で身体の歪みを整えたい方、また、運動習慣のない方から身体の硬い方にもお勧めします。後半では「心の緊張」をテーマにワークを行います。心にご関心のある方や何となく気分がスッキリしない方、ストレスが溜まりがちの方、さらに眠りが浅い方まで解消するヒントを得られるかもしれません。

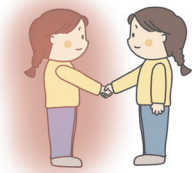
ご興味ある方はお早めにお申し込みをお済ませください。心も身体もスッキリさせて新年を気持ちよく迎えましょう。

①部 カラダを整える

自分で行うことができる導引整体(軽ストレッチ)を用いて、日頃凝り固まっている身体を緩め整えていきます。

導引整体とは、数百年の叡智から生まれた健康法で、激しい動きは一切なく、誰でも自分のペースで行うことができます。軽体操です。身体が歪みや緊張を解きほぐし(腰痛や肩凝りだけでなく便秘や冷え症の方にもお勧め)、初めての方や身体の硬い人でも効果を実感しやすい、深いリラクゼーションを味わうことができます。

心と体はつながっている



②部
ココロを整える
自分が人生において

大切にしていく価値基準(価値観)は、日頃の慌ただしい生活の中では忘れがちです。自分の価値基準から外れた生活を続けていると、気が付いたら、徐々にストレスが溜まってしまいます。ワークを通じて自分が大切にしていること、していることを今一度再認識しませんか。

そして、周囲の人の価値基準を知ることができれば、より深く相手を知るきっかけとなります。また、その逆に「何となく合わない人」がいる理由も理解できるようになります。

2024年をより充実した年にしたい方にもお勧めします。その他、時間の



①部 カラダを整える 時間13:30~14:20

筋肉の緊張や凝りを解きほぐす導引整体
ストレッチと背骨と骨盤をほぐす軽体操

②部 ココロを整える 時間14:30~15:20

自分の価値基準を知る、心を満たす階層
やポイントについて、褒めるコツなど

★効果をより実感して頂くために、
①部&②部両講座の参加をお勧めします。

講師：Ryuichi Sugawara

●ICF国際コーチ連盟 米国NLPプロフェッショナルコーチ
●NLPヘルスサティフィケーション課程終了●太極拳指導士
心と身体の健康をテーマに、様々なワーク・イベント・教室を開催しています。

許す限り、心をほぐすワークを行って参ります。楽しんでご参加ください。

◆日時 12月22日(金曜日)
①13時30分~14時20分
②14時30分~15時20分
◆参加費用 各回1500円
◆①②部※両講座参加の方は2000円
※当日払い
☆相乗効果を実感して頂くために極力①部・②部両講座の参加をお勧めします。

◆場所 神奈川県立地球市民かながわプラザ(あーすぷらざ)

1階 創作スタジオ
(JR本郷台駅徒歩3分)
◆予約 045-831-5211
ask@town-np.jp
(横濱タウン新聞)

◆定員 各回15名程度
※動きやすい服装で
お越しください。
※現在、通院している方や健康状態に不安のある方は、かかりつけの医師に相談の上ご参加ください。
※参加費はイベント経費に充当致します。
※主催者の判断により受講をお断りさせていただきます。

受付

横濱タウン新聞

お申込み

「私を整える」イベント

お電話受付時間=9:30~17:00(平日)

Tel 045-831-5211

ask@town-np.jp

※こちらからの返信メールをもって予約完了となります。

①お名前 ②ご連絡先

③参加人数

※当日払いです。

※当日の連絡先は、

Tel 070-1180-5211