



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 あーすふらざにて 4年振りの開催

早いもので、今年も残り2ヶ月を切りました。今年1年で溜まつ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の緊張が抜けない方、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知れません。

ご興味ある方はお早めにお申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。

② 部 ココロを整える 自分が人生において

心と体はつながっている



力ラダを整える
①部

自分で行な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、数百年の歴史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なうことができる軽体操です。身体の歪みや緊張を解きほぐし（腰痛や肩凝りだけではなく、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く、深いリラクゼーションを味わうことができます。

て大切にしている価値基準（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、気分が優れない日が続いたり、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たこと、していることを今一度再認識しませんか。

そして、周囲の人と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、時間の離れていく…

■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つて参

1階 創作スタジオ
(JR本郷台駅徒歩3分)

受付
横濱タウン新聞

「私を整える」イベント

お電話受付時間=9:30~17:00(平日)

お申込み

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