

カラダの

凝りと緊張を取ろう



今回のワークでは、参加する方が今までに体験したことのない手法を用いて、凝りや緊張を取り去っていきます。最初は驚く方もいらっしゃいますが、効果は抜群。少しだけ内容を紹介すると、故意に緊張を起こし、その反動(反発)を利用しながら深い弛緩(リラックス)へと身体を導いていく手法を行います。日頃から冷えでお困りの方、力が抜けない方、慢性的な肩凝りや腰痛をお持ちの方には特にお勧めです。

今回体験するワーケーションは、凝りや緊張の解消に特化した内容です。特に疲労が溜まりやすく、凝りやすいポイントを徹底してほぐしていくので、終了後はカラダが軽くなり、ポカポカ力と温かくなること間違いなしです。

特にほぐす箇所はふくらはぎ（第二の心臓と呼ばれる）、背部（肩・腰等）そして鳩尾（第二の

クは身体的な効果が高い分しつかりとした解説とサポートが必要なため、少人数にて開催致します。日頃から凝りや緊張、冷えなどで本当に困つてお申込み下さい。

呼吸法など時間の
許す限り行います。

がちですので、ここをほぐすと胃腸だけではなく、気分もスッキリ呼吸が深くなります。ワーケの最後には全身を整える導引法や

「身体の凝りと緊張を取り去る」特別ワーク開催

脳と呼ばれる周辺です。鳩尾（みぞおち）の奥には太陽神経叢と呼ばれる消化器系を含む様々な臓器（胃、腸、肝臓、脾臓、脾臓、胆嚢など）と密接に関係しているポイントがあります。長年ストレスを抱えている方はこの辺りが硬くなり

スタジオリーフ
(栗木神社斜め向い)
○予約

○ 参加費月一
2千円(当日払い)
○ 場所 II

11月25日(土曜日)
時15分~12時30分

時日

身体の凝りと緊張を取り去るワーク

前4番乗り場より、
「三井団地経由磯子
行」2つ目の「栗木
スポーツ広場前」降
車、徒歩2分

■ Studio Leaf
（スタジオリーフ）
★徒歩＝（JR洋光台駅より徒歩7～10分）
線路沿いを新杉田方面へ直進。階段を上った栗木神社斜め向かいの青い建物

■講師　萱原隆一
ためマスク着用を
願い致します。

045-370-8119
(スタジオーワン)
※身体の動かしやすい服装でお越し下さい。昼食は極力食べずにご参加下さい。その他、感染予防の

スタジオリーフ
(栗木神社斜め向い)
○予約

○ 参加費月一
2千円(当日払い)
○ 場所 II

11月25日(土曜日)
時15分~12時30分

時日

身体の凝りと緊張を取り去るワーク