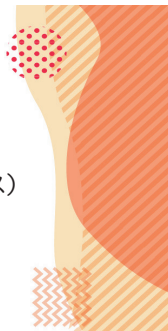


カラダの

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ると思いますが、効果は抜群。少しか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(リラクセス)へと身体を導いていく手法を行います。日頃から冷えてお困りの方、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。



「身体の凝りと緊張を取り去る」特別なワーク開催

「日々の生活で溜まった疲れや凝りは年内に解消する！」をテーマにミニワークを開催します。凝りや緊張を取り去り、清々しい気持ちで新年を迎えませんか。



今回体験するワークは、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

身体、とり去るワーク

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がちです。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。ワークの最後には全身を整える導引法や呼吸法など時間の許す限り行います。

今回の体験ワークは身体的な効果が非常に高く、しっ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っている方はお早めにお申込み下さい。



○日時

12月25日(土曜日)
11時15分~12時30分

○参加費用

2千円(当日払い)

○場所

スタジオリーフ

(栗木神社斜め向い)

○予約

045-370-8119

(スタジオリーフ)

※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、感染予防のためマスク着用をお願い致します。

■講師 菅原隆一

太極拳・自然健康体操指導員

■Studio Leaf

(スタジオリーフ)

★徒歩 11 (JR 陽光台駅より徒歩 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

★バス 11 (陽光台駅

前 4 番乗り場より、

三井団地經由磯子

行) 2 つ目の「栗木

スポーツ広場前」降

車、徒歩 2 分