



癒しの TAO

～すこやかに、しなやかに、穏やかな生き方へ～

- 自分のことよりも家族のため、人のため、社会のために頑張っている、自分さえ我慢すればうまくいくと思っている。
- どんなに頑張っても満足感を得られない。わかってもらえない、うまくいかないと感じてしまう。
- 人に振り回されて自分らしさを発揮できない。
- 素直に、正直でありたいと思っているのに、自分の思いと違った行動や言動をとってしまう。
- 頭痛や肩こりなど体の痛みや不調が続きすっきりしない。
- 安心して本音で語り合える場がない。

このような思いや経験をしたことはないでしょうか？

私たちが抱く感情や思考は体にしこりやゆがみをつくり体を固めます。感情は思考や行動にも大きな影響を与え、感情を押し込め消化できないままため続けると、行動や考え方の癖となり自分でないもの（しこりやゆがみ）を身につけ、頑張っているのにうまくいかない、人間関係がぎくしゃくする、へトへトに疲れてしまうということにもなります。

そして、このような状態が続くと、心や体の不調へとつながっていきます。

ここ TAO では、温かく安心した空間の中で心と体のつながりについて学び、体にできたしこりやゆがみをたよりに、体（心）の声に耳を傾ける自分自身のための時間を作ることで、優しく穏やかな自分を取り戻すお手伝いをしていきます。体ほぐしをして体が楽になると心も楽になり**幸せな気分**になりますよ。

まずは、体験ワークショップで、あなた自身の体の声を体感してください。⇒詳細は裏面へ

体感パート1

平成31年1月27日(日) 10:00から11:30

3月20日(水) 19:00から20:30

心と体のつながりについて～体が変われば心が変わる～

体感パート2

平成31年2月23日(土) 13:00から14:30

感情を表す4つの息について～どんな息で過ごしますか～

体感パート3

平成31年3月21日(木) 10:00から11:30

生命を大切にする感性を育む～自分の花を咲かせましょう～
ふんわりエアロビ体験

●体験受講料:1回 2,000円(3回分:5,000円)

●会場:熊本県上天草市大矢野町中11444-5

ふんわり風～FU～天草営業所

●連絡先:(携帯番号)080-1733-1974

(メールアドレス)hitomi@funwarifu.saloon.jp

●締め切り:平成31年1月18日(金)

※体験講座の日程の都合が合わない方は、個別でオリエンテーションを行いますので、お気軽にお問い合わせください。

♡疲れた心と体を癒しホッとできる空間

♡あたたかく安心安全の中で正直に自分と向き合える空間

♡素直な気持ちを表現しありのままを聞いてもらえる空間

♡色々な悩みや葛藤があっても一人ではないと思える空間



☆自分の疲れた心と体を癒すことで自分自身を大切にする感性を育むことができる。→自分を大切にしながら、人の役に立ちたいと思える。

☆自分の正直な気持ちに気づき認めることで、自然に素直な気持ちを言葉に表現できる。→体の力を抜いて楽な気持ちで生きていける。

☆体ほぐしの方法を身につけ実践することで素の体に戻り、健やかに、しなやかに、穏やかな心と体になる。

まずは自分自身を大切にする感性を育む時間から始めてみませんか？