



「体ほぐし・心ほぐし」教室

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？

心と体は密接につながっています。悲しみや怒りなどの感情をそのまま心の奥にしまっておくと、体にしこりやゆがみをつくり心や体の不調の原因となっていくます。また、しこりやゆがみをそのままに続けると、行動や考え方の癖となり、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、ヘトヘトに疲れ果ててしまうということになります。

TAOでは、温かく安心した空間の中で、心と体のつながりや体を通して心とおしゃべりしながら楽しく幸せに生きていく方法や考え方を学んでいきます。

感情や思考からできたしこりやゆがみを、暖かい息や、手のぬくもりで、体をゆるめほぐすことで、神経や血液の通りがよくなります。そのことで自分自身が持っている治る力（自然治癒力）が活性化されます。また、しこりやゆがみを取り除くことで、素の体と心になり、優しく穏やかな自分を取り戻すことができるのです。

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～どんな息ですごしますか～

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:体験日程1週間前

※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。

※女性のための講座です。

♡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の自分で過ごせる空間

♡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。→肩の力を抜いて楽しく幸せに過ごすことができる。

☆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。→心と体が元気になる。

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？