

## 体験教室のご案内・募集

# 心と体ほぐし教室「TAO」

自分らしく幸せに、豊かに生きていくため「自分で自分を元気にする（癒す）力」「生きる力」を育てていきます。

- 心と体を楽にして、素直に自分らしく生きていきたい。
- 自分のことも大事にしながら、家族や大切な人、社会の役に立ちたい。
- つらい思いや傷ついている人の心に寄り添いたい。
- 自然に湧いてきた素直な思いを自由に表現したい。
- 困難や葛藤があっても前に進んでみようという勇気や行動を起こしたい。

### このような思いを抱いたことはないでしょうか？

ボディートークの体ほぐしを身につけ、心と体を元気にしていきます。そして、誰もが持っているあたたかい息と手のぬくもりで、疲れた体をほぐすことで気持ちが楽になり、穏やかな気持ちになります。体の声に耳を傾けながら本来の自分を取り戻すお手伝いをしていきます。子育て、人間関係にも役立つものになっています。

(体験教室の内容)

#### 体感パート1

心と体はつながっています～体が楽になれば心も楽になる～

#### 体感パート2

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

生命を大切に作る感性を育む～自分の花を咲かせましょう～

- 体験受講料:1回(1時間30分) 2,000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.salon.jp

※ご希望の方は3人以上で実施可能です。(市外は交通費が別途かかる場合があります)

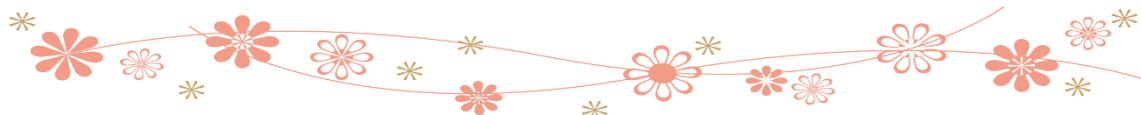
※職場やサークルなどご要望に応じた内容を検討します。お気軽にご相談ください。(子育てサークル・PTA・介護施設・保育士・看護師等の研修会等)

心と体ほぐし教室「TAO」で行う体ほぐしは、ボディートーク協会認定の「ボディートーク」というものです。

ボディートークは、「体が様々におしゃべりする」という意味です。体内なるおしゃべりに耳を傾け、五感をよく働かせて、自分の持っている「自分で自分を元気にする(癒す)力、生きる力」を活性化していこうというのが、ボディートークです。

そして、体を通して自分の心に気づき、自然に湧いてきた素直な思いを自由に表現できる、安心して安全な空間の中で自分の心と向き合える時間となっています。

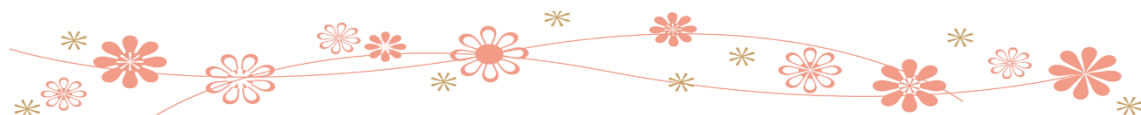
大切な周りの人のため・・・そして、自分自身のために  
一度体験してみませんか？



ふんわり風~FU~では、個別に心と体ほぐしを受けたい方は、  
個人セッションを行っております

(個人セッション:要予約)

天草営業所:上天草市大矢野町中11444-5  
熊本営業所:熊本市中央区本山町304 ルミナ美容室内



代表 杉田 ひとみ

(資格) ●保健師 ●看護師 ●介護支援専門員

(認定) ●ボディートーク協会認定:ボディートークリーダー・指導者

●EQカレッジ認定:ファシリテーター候補