



体の声を聞こう 体験ワークショップ ～心と体の健康のために～

健康は**自分らしく生きる**ための**土台**

体から聞こえる心のサインを感じながら
心と体のセルフケアの方法を身につけていくワークショップです。

人との関わりや仕事、育児、家事、介護、不可抗力な自然災害等
日々の生活の中で、知らず知らずに体を固めてしまいます。

でも私たちは、自分のことは後回しにして、家族や自分以外のことで
多くの時間や思いを費やして過ごしているのです。

そんな自分自身のために、自分と優しくあたたかい気持ちで向き合い
安心の中で心地よくホッとする時間を過ごしましょう。
あなたの心と体が楽になり笑顔があふれてきます。

♡こんなあなたへ♡

- ・いつまでも健康でイキイキとした日々を過ごしたい。
- ・自分の時間を作り心と体を癒したい。その方法を知りたい。
- ・自分や大切な人の幸せを願って笑顔で過ごしたい。
- ・怒りや嫌な感情を感じたらダメと思っている。または、溜め込んでいる。
- ・疲れていても、つい自分のことは後回しにして周りのためにがんばり過ぎてしまう。
- ・どうやって自分を大切にしていかわからない。
- ・自分の思いを言葉にするのが苦手、表現できない。
- ・複雑で、煩わしい人間関係に悩んでいる
- ・仕事のプレッシャーに押しつぶされそう
- ・つい自分を責めてしまう。
- ・心と体のつながりを知りたい。



令和4年度受講生募集

まずは、体験ワークショップで体感してみましょ

○日時・場所：(定員6名)

日時：令和4年2月21日(月)、2月27日(日) 10:30~12:00

令和4年3月12日(土)、3月15日(火)、3月21日(月)

まず、興味がありましたら連絡ください。お待ちしております。

場所：ふんわり風~FU~事務所：上天草市大矢野町中11444-5



○お申込み方法(事前申し込み2日前までにお申込みください)

①お名前 ②ご連絡先(電話番号) ③参加を希望される日時 ④参加したいと感じた理由を記入しhitomi@funwarifu.saloon.jp宛にメールにてお申込みください。

※申込をされ2日以内に返信がない場合は、携帯電話(080-1733-1974)に連絡ください。

○体験ワークショップ参加費：2,200円

当日お支払いください。

(ワークショップの内容)(予定)・・・10回/年

ボディートーク・瞑想・呼吸法をとおして1年間ゆっくりと自分を見つめていきます

①体の声を聴く ②心と体のつながり ③自分の身は自分で守れる力を持っている

④息について・・・感情を表す4つの息 ⑤羊水感覚の環境の中で生命は育まれる

⑥自分という花を咲かせましょ etc

※自分では気づかない大切なものを表現してくれるアートワーク、自分という花を咲かせるためのヒントをもらえるオラクルカードを取り入れていきます。

♥講師プロフィール♥ 杉田 ひとみ(カウンセラー・性教育講師)

看護師・行政保健師として27年間勤務する。

誰にでも起こりうる「心と体の不調」は、心と体がつながっていることから起こることを日々の生活の中で体感する。

より深く自分や人の心に寄り添いたいと、2002年から体をとおして心をほぐすことができるボディートーク(ボディートーク協会)で、

よりよく生きるための知恵や実践法を学び始める。

2008年から性格学(現在EQCollege)で心と体と深く向き合う体感ベース心理学やカウンセリングツールを学ぶ。

2018年に「すこやかでしなやかな心と体」を目指し「生命の大切さ」「よりよく生きる力」「人のぬくもり」を伝えたいと「ふんわり風~FU~」という事業所を開業する。

自分らしく輝いて生きるためには、自分を良く知り、自分の内なる声を大切に生きていくことが大切であり、よりよく豊かに生きる力は私たち自身の中にあります。

27年間培った看護師・保健師の経験や知識を生かし、ボディートークやEQCollegeで学んできた「心・体・感情」についての専門的な学びや体ほぐしをもとにワークショップや研修会(地区組織、子育て支援センター等)、個人セッションを通して、心と体を大切にして健康で、幸せを感じる時間をお届けしている。

