

カラダに対する新しい感覚



カラダの健康(セルフケア)教室

～ 毎日のカラダとの対話の質を向上させよう ～

毎日の仕事や家事・雑事、そして近日の予定調整。。。いつも首筋や肩、腰などに違和感や痛み。。
どんな風にしたら、違和感や痛みのない過ごし方ができるんだろう～？！ リラックスする感覚って？？！

～*～

月に1回のカラダの健康(セルフケア)教室で“カラダが楽になる新しい感覚”を味わってみましょう！
私たちのカラダは日々、地球の重力の影響を受けています。足首～膝～股関節～骨盤～背骨～肋骨～
肩関節～頸椎～頭蓋骨のカラダの軸が整えば、家事・仕事・お出かけ・子育て・介護等 のさまざまな
日常シーンにおいて **より負荷のかからない“心地良い感覚”**にて日々を過ごすことができます。

3/20 (日) 14:30～15:30 (開場:14:10)

毎月第3日曜日！

Topic きらめき創造館 B1F スタジオ 富田林市常盤町 16-11

近鉄長野線 ‘富田林西口’ 駅 改札右折5分

[教室で学ぶポイント]

☆「市営東駐車場」「市役所駐車場」はフロントにて無料処理できます



お申込み

- ・ イタキも の手前の “心地良い” 感覚 を脳に覚えさせる(肩、首、股関節、膝 etc)
- ・ 日常での カラダ のいろんな箇所のセルフケアの感覚を学ぶ etc.

◇ インストラクター：辻野 忠 & 山田 朗子 (ヒーリング・セラピー Office CHU / ヒーリング・セラピー Office あきこ)

スタッフ：NPO 富田林ハートセラピー協会 コアメンバー

◇ 参加費： ¥1,000/回 *6回回数券 ¥5,000 ◇ 動きやすい服装、体験用ミニタオル、靴入れ用袋 等

◇ 定員：8名(先着) *非公開の Facebook グループにて日常のセルフケアについてのやりとりができます

お申込み・お問い合わせ 主催：NPO 富田林ハートセラピー協会(とんはー)
富田林市寿町 4-5-1(富田林一中横)

📞 090-9547-5179

tonheart333@gmail.com

