

ココロとカラダのワークショップ・5 in 渋谷

ココロが変わればカラダも変わる カラダが変わるとココロが変わる !

「心が不調なら体から、体が不調なら心から、健康にして欲しい」
これは日本初のヨーガ行者である中村天風さんの言葉です。

ココロとカラダの繋がりをを感じるワークショップです。
5回目となる今回のテーマは、「自分の内側を見つめる」です。

カラダからは何を・・・

正しいと言われていた姿勢、その姿勢をつくるために無理をしていませんか？
よい姿勢をつくろうとすると緊張が生み出され、その緊張が続くことで不調になってしまうことも多くみられます。意識や視点を変えること、カラダの偏りを無くすことで楽で美しい姿勢は無理なくとることができます。そしてそれは、ココロの軽やかさにもつながります。

ココロからは何を・・・

自分が感じている気持ちは、カラダのどこが感じているのでしょうか。自分の気持ちを見過ごさず、感じ切ることの大切さをお話します。そして、言葉をどう受け取るか、カラダがどう反応するかの実験も行います！お楽しみに♪

日 時: 10月5日(土)10時~13時(9:45~受付開始)

場 所: ウェル・カウンセリング・ルーム

渋谷区神宮前5-38-13モデクセル神宮前401号 ☎03-3406-8183

<http://www.rippense.co.jp>

参加費: 7,000円(お茶付) リピーター、お友達と一緒に参加の方は6,000円

定 員: 10名

持 物: 動きやすい服装(スカート不可)、必要な方は筆記用具

昼 食: ご希望者のみですが、WS終了後に会場にてお昼のお弁当のご用意が可能です。
お弁当を食べながら、講座内でお話しきれなかつことを聴いていただいたり、
体験等のシェアをしていただけたらと思います。
お弁当は1,000円程度を予定しています。

申 込: seminar@rippense.co.jp

「10/5WS参加希望」と明記の上、①お名前②アドレス③当日連絡先(携帯No.)
④お弁当の有無をお知らせください。

締 切: 10月3日(木)まで

■講師プロフィール

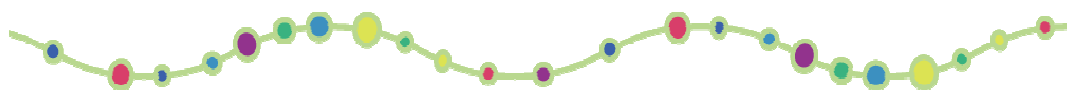


山本しん：前半（カラダ⇒ココロ）

手技療法家／パス・高坂セッションルーム主宰

<http://rpath.blog27.fc2.com/>

2000年より出張形式での整体の施術をスタートし、施術経験は今年で19年目となる。施術をお受けいただいた方々が楽になった後、また一定期間を経て同じところが辛くてお越しになるというサイクルを繰り返すことに疑問を感じ、症状を抑えることよりもカラダの使い方を正しくしていくことが本当の意味での健康につながるのではないかと、2011年頃から方針を転換し、現在に至る。



篠原広美：後半（ココロ⇒カラダ）

ホリスティックカウンセラー／(株)リプレンスプラス代表、

ウェル・カウンセリング・ルーム院長

<http://www.rippense.co.jp>

心も体も人間まるごと、ホリスティックという概念を柱に両面からのケアを2000年よりスタート。個人や企業でのカウンセリングや体のケアを中心に読売文化センター心理講師や幼稚園・小学校の児童の母親へのリラクゼーションやセルフケア、コミュニケーション講座、アロマ講座、企業にて働く人のメンタルヘルス講座、新入社員研修、管理職研修、役員研修の講師として活動。また、GTレーシングドライバーのメンタルケアやパラリンピック・ボッチャ選手の体のケア、病院や介護老人施設でのハンドアロマも行っている。

