

2019年11月23日(土)
勤労感謝の日 開催決定!!

頭のをオフモード

身体感覚を通して、深い自分の意識とつながるワークショップ

心とカラダでひとつのわたし

普段あたり前のように働いてくれるカラダとココロ

自分をねぎらうとか自分にやさしくするとかってどうするの？

このワークショップでは、ふだん外側に向いている意識を

自分の内側にフォーカスして自分と対話することをワークしていきます。

カラダで感じていることは、潜在意識の入り口になります。

どんな思い、感覚があっても All OK

さあ、カラダ&ココロの動きをカンサツしてみよう!!

<その1>

ボディワーク



☆フェルデンクライス
プラクティショナー
岩間美佳さん
(柴田郡柴田町)

簡単な動きの指示を聞きながら心地よいカラダの動きを通して、全身の骨格や筋肉がどのように連携して動いているかをご体験下さい。

脳・神経を活性化させ自然で自由な動きを探求しながら少しずつ変化していくプロセスを楽しんでください。

<その2>

ハートコネクションワーク



♡心理セラピスト
星野万里子さん
(福島県いわき市)

自身の中にある生命のリズムに触れて、気づいて、感じていく。静けさの中で自分にとっての「ちょうどいい」を探していくシンプルで心地良いワークです。また、自律神経を整え、心と体に安心感をもたらします。日常でも自分に戻れるやさしいスグレモノツールです。

公式サイト：<https://mahalo-m.com>

<その3>

라이어音浴会



♪ソウルサウンド라이어奏者
ジョージさん
(福島県矢吹町)

癒しの弦楽器라이어は木の命が形を変え、私たちに音を届けてくれます。音は球体となり、聞く人の周りを包み込みます。ジョージさんの奏でる粒子の細かい、繊細なキラキラした音のシャワーを浴びてみましょう。体や心、魂と共鳴して私たちの細胞が喜ぶでしょう。今回だけの特別企画があります。

ブログ：<https://ameblo.jp/licht-leier-george444/>