

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



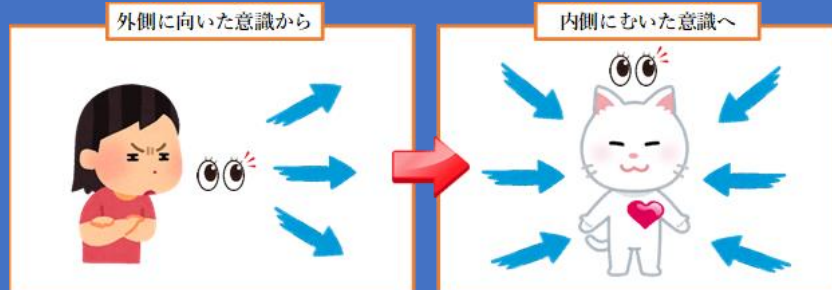
♪ソウルサウンド라이어奏者
ジョージさん
(福島県矢吹町)

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/>

【このワークショップで学べること】

仕事や家事などで忙しい毎を送るあなたにとって、
あなたが、あなた自身を癒す時間になれば幸いです。
このワークショップでは、自分の内側に起きていることに
耳を傾けていく方法を学んでいきます。



思考に気づく。
体の感覚に気づく。
静寂の中にある、動きをみて、感じて下さい。
美しい風景を眺めるようにぼんやりと。
それが自分と対話することになり、
自分を愛でるステップの第一歩につながります。
自分へのやさしさを向ける方法の一つとしてお持ち帰りください。

- ◇ 開催日：2019 年 11 月 23 日（土）勤労感謝の日
- ◇ 時 間：13：00～17：30（開場 12:30～）
- ◇ 会 場：利府町 シュリーヨーガ利府スタジオ <http://www.shriyoga.jp/>
赤毛のアンの家（レンタルスタジオ）※石窯パン工房「ぱーすでい」様向かい「デイリーヤマザキ様」隣り 駐車場完備
シュリーヨガ様への直接のお問い合わせはご遠慮ください
- ◇ 場 所：宮城県利府町菅谷台 2-28-3
- ◇ 参加費：8,000 円、ペア割 7,000 円（2 名様以上の場合）※当日のお支払いとなります。お釣りの無いようご協力下さい。
- ◇ 申込み：HP または LINE から
- ◇ 定 員：18 名（先着順となります。お申込みはお早めに）
- ◇ 特 典：ジョージさんのライアー体験会（ライアーを体に触れたり乗せたりして奏することで、更に癒しの効果がアップします）
- ◇ その他：当日はヨガマット、お飲み物、お菓子をご用意しています。女性の方は着替えの部屋もございます。
※手ぶらでご参加下さい。
- ◇ 注意事項：
 - ① 全てのワークは非常に眠くなります。お昼はお腹いっぱいしないで控えめに。
 - ② 動きやすく、暖かい服装をオススメします。（フェルデンのワークでは、一時的に体温が下がることがあります。）
 - ③ スタジオ前の駐車場が満車になりましたら他の場所をご案内させていただきます。
ご協力お願い致します。
 - ④ 連絡先の電話番号は申込みいただいた方に個別にお知らせ致します。

お問い合わせ／申し込み先

・HP から：<http://unlearn.work/contact-2/>



・LINE から：ID @992actht



開催にあたって

今回の3つのワークは私自身が、理屈はさておきカラダが緩んでしかもおもしろい、これを多くの人たちに体験して欲しいという気持ちから始まりました。
美味しいものを食べたなら、それを紹介したいではありませんか。
ワークではすぐに感じられるもの、後からじわじわ感じるものなど個人差があります。
私たちは、直ぐに結果を求めがちですが、瞬時に起きては見逃している自分の中の
静なるプロセスをゆったりと楽しんでいただければ嬉しいです。
どんな変化があるのか同じ空間で一緒に体験しましょう。
ぜひ、いつも頑張っている自分にこの時間をプレゼントしてあげて下さい。
尚、参加者の皆さんとなるべく交流出来る場としたいため定員を18名までに
限定しました。
ご参加希望の方はなるべくお早めにお申し込み下さい。
お会いできることを楽しみにしております。

主催者 心理セラピスト 加藤 直美
公式サイト：<http://unlearn.work/>