

るあな



【タッチフォーヘルス】実践会

概ね 毎週水曜日 14時～16時
定員 8名程度 当日参加歓迎

参加費 500円

動きやすい服装でご参加ください。
エネルギーワーク・キネシオロジー

【タッチフォーヘルス】って何をするの？

身体を通してストレスや痛みを緩和できる心身療法です。身体はストレスを感じると力が入らなくなる特性があります。そして全身に流れる経絡エネルギーが筋肉と繋がっていることが分かっています。

自分でも気付けない不調の原因を筋肉の反射反応から探り、つながるポイントをマッサージすることで、エネルギー循環を促していきます。

どなたでも手軽にできる健康法で、身体のことを学びながら、交流しながら、お互いの心身のケアを助け合える体験型ワークショップです。

前半：簡単なストレッチとマッサージを行います。

- ・簡単なストレッチ
- ・リンパマッサージ
- ・目や耳のストレッチ等
- ・水を飲みながら、交流タイム（15分）

後半：心身の不調について学びます。

- ・心身の不調をシェアします（話さなくてもOK）
- ・不調が身体のどこに反応しているかを確認。
- ・エネルギーの循環を促すポイントのマッサージ等
- ・体調の変化をシェアします。

※予約や事情により、お休みすることがございます。詳細はゆうる～む HP 又は Twitter でご確認ください。 ゆうる～む HP⇒

