

4月6日(土)

第10回「治る体をつくる会」

を開催しました

今回はいつも参加して下さる患者様に加えて妹さんや姪っ子さん
総勢7名(初参加3名)にご参加いただきました。
テーマ「**始めと終わり**」に沿って意識と行動を一致させると
体が楽になる方法を楽しくお伝え出来ました。



内容

- ☆自分の体への意識と感謝
- ☆元気になるために必要な事
- ☆起床時と寝る前の意識で豊かな人生を送る方法
- ☆自分の体の不具合の捉え方で楽になる方法
- ☆意識と行動の一致の肩こり解消法
- ☆不調のストレスの捉え方で楽になる方法
- ☆腹式呼吸
- ☆内臓元気体操
- ☆自律神経調整法



今回もたくさんのお伝えしましたが、皆さんと共に**大笑い**出来ました。

自分の体に備わっている**素晴らしい機能への意識や感謝**によって体が柔らかくなったり、動かしやすくなったりする事を実感して頂きました。

自分が感じているストレスによる不調！実はサインを出して自分を**守ってくれている**！このような思考によって体が楽になります。頑張りずに自分が**楽に生きていく**方法を身につけていきましょう。

次回は**6月1日(土) 15時30分**から開催予定です
参加希望の方はお早めにご連絡ください。

