

12月5日(土)

第18回「治る体をつくる会」

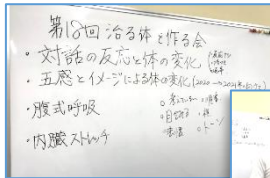
を開催しました

今回は4名にご参加いただきました。

コロナ禍でも全く問題なし!安心安全なソーシャルディスタンスを保ちながらの楽しい会となりました。

内容

- ☆対話の反応と体の変化
(自分が楽になるコミュニケーション法)
- ☆五感とイメージによる体の変化
(2020年から2021年に向けての
運氣アップ法)
- ☆骨盤運動と内臓ストレッチ
- ★腹式呼吸と自律神経調整法



今回は私が日頃から施術や会話で活用しているコミュニケーション法、NLP(神経言語プログラミング)、五感と言語を活用したワークを沢山体験して頂きました。

会話の時に何を意識しているか?の質問から、無視・うなずき・返事などを意識したワークで体が硬くなる対話と柔らかくなる対話を体感。

相手が安心する対話を行う事でホットとするホットな関係作りが可能になります。さらに同じテーマで非言語・体を使うワークも行いました。

五感とイメージのワークは、今年1年を形で表現して頂きました。

その後、来年に向けての気持ちをしっかりイメージして、形で表現すると体が楽になりました。

これも自分のイメージを体で表現する事が体に作用する事の体験です。骨盤を大きく動かす内臓ストレッチはお腹がポカポカして元気が出ます。

寝た状態での腹式呼吸の練習から、超リラックスの自律神経調整法。

毎回皆さん爆睡!寝起きはスッキリして頂きました~

次回は2月6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。

