

3月3日(土)

第1回「治る体をつくる会」

を開催しました

8名プラス赤ちゃんで、とても楽しいセミナーとなりました



☆「体とは…」 「痛みとは…」を理解して頂き
意識する事で体が柔らかくなる方法

☆「ありがとう」の言葉の力で**体も心も頭も**楽になる方法

☆腹式深呼吸の解説と実技
— トートへの**アドバイス**も行い
皆さんとても上手に出来るようになりました

