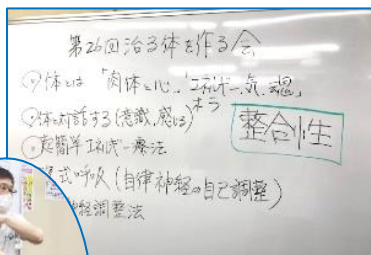


4月2日(土)

# 第26回「治る体をつくる会」

を開催しました



今回はお花見のチャンスラストの日に5名参加(初参加2名)での開催でした。近隣、千葉県、なんと！青森県からもご参加いただきました。ありがとうございました。

ひかりだより4月号の記事「整理整頓」についての解説や実技をお伝えし、文章の内容をしっかりと理解して頂けました。読んで知るだけよりも実際に体感したほうが脳に残ります。さらに実践すると運氣アップに繋がりますよ～

## 内容

- ☆「整合性の解説と実技」
- ☆体とは「肉体と心」  
「エネルギー・気・魂・オーラ」
- ☆体と対話する(意識する・感じる)
- ☆超簡単エネルギー療法
- ☆腹式呼吸による  
超リラックス自律神経調整法



### ◎整合性「整理整頓」

自分が座っている椅子の位置を整えてから座面をキレイに祓ってから座ると…  
柔らかくなるのです。脳に備わっている素晴らしい作用は使うしかありませんよね？

### ◎肉体と感情への意識

自分の肉体と感情に対して、どんな意識で過ごしているのか？ポジティブ？ネガティブ？  
それも自分が自分に作っているイメージと世界観です。楽しんだり悲しんだり苦しんだり…  
人間って感情を忙しく揺さぶることが大好きな生き物ですよ？

### ◎超簡単エネルギー療法

自分の体を包んでくれているエネルギー(オーラ)に触れると柔らかくなる。  
これが出来るとあなたも見えない世界を体感したことになりますよ。

### ◎腹式呼吸によるリラックス法◎自律神経調整法

自分ではコントロール出来ないとされている自律神経の調整を呼吸で行います。  
最近「爆睡出来るから参加してみてください！」というご紹介のされ方もあるくらい  
リラックスできる深眠タイム(笑)リラックスってとっても大切ですよね～



次回は年6月4日(土)15時30分開催予定です  
参加希望の方はお早めにご連絡ください。

参加者  
募集中

