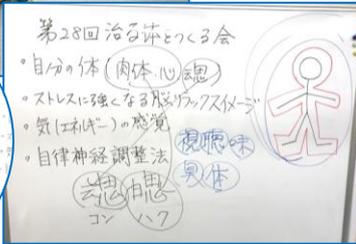


# 第28回「治る体をつくる会」

を開催しました



6名参加(初参加4名)で楽しく開催出来ました。  
今回は千葉市から初参加の親子さん。  
小学3年生の娘さんも皆さんと同じように講義、  
実技を行いました。  
それぞれが何かを得ようとして参加することで、自  
己へのギフトを受け取れます。自分の体は自分の  
細胞が治している事にあらためて感謝ですね。

## 内容

- ☆自分の体(肉体・心・魂)を知る
- ☆五感を使ったリラクスイメージストーリーによるストレス軽減法
- ☆気(エネルギー)の感覚を味わう  
「元気エネルギー」のチャージ法
- ☆鼻呼吸と腹式呼吸の練習
- ☆自律神経調整法による超リラククス体験



今回は個々に合ったストレス軽減法をインタビュー方式で体験して頂きました。

それぞれが、最近心地良く感じられた事について五感を使って表現して頂き、自分の感覚を少しずつ深堀りしながら脳内に働きかけをしていきます。

かなり細かくイメージをしていくので、潜在意識レベルのインプットになりました。

どんな情報に対しても感じているのは「私」ですよ？様々な情報に対して、自分にとってのメリット、デメリットの基準を決めてジャッジをしているのは全て自分なのです。

それを知るだけでストレスと感じている自分との対話出来るようになるのです。

意識レベルの体験をした後は手の感覚の練習を行いました。

自分で自分の元気玉を作り丹田にチャージ！

日頃のセルフケアに活用出来るのでとても便利だと思います。

最後は鼻呼吸と腹式呼吸で治る体を作り、自律神経調整法で終了。

毎回ですが…「いつの間にか寝ていました～」と喜んで頂きました。



次回は年12月3日(土)15時30分開催予定です  
※定員最大12名に増えました～

