

12月3日(土)

# 第29回「治る体をつくる会」

を開催しました



第29回治る体をつくる会

- ☆ 自分の体とは(肉体(感情)精神(魂))
- ☆ 自分の体と対話する(気の感じ方)
- ☆ 体と心の大掃除「祓い・感謝の言葉」
- ☆ ストレスとは「自分ルール」への反応・反発
- ☆ 自律神経調整法

2022年ラスト回は、7名(初参加2名)にご参加いただき、とても楽しい90分でした。前回参加されたMさんは、参加後のダンスレッスンが今までで一番うまく踊れた。体の内部感覚が鮮明になった。というリアルな感想を頂き、自分の感覚が繊細になる事でのメリットを実感して頂きました。参加後の変化を教えてくださいと嬉しいです。



## 内容

- ☆ 自分の体(肉体・心・魂)を知る
- ☆ 自分の体と対話する(気の感じ方)
- ☆ 体と心の大掃除「祓い・感謝の言葉」
- ☆ ストレスとは「自分ルール」への反応・反発
- ☆ 自律神経調整法による超リラックス体験



初参加の方も久しぶりの方もいらっしゃったので、今回も基本からお伝えしました。体は「**肉体と心(感情)**」で構成されている事。さらに見えないエネルギーに包まれている事の説明、実際にそれぞれを意識することで体が柔らかくなる事の実体験。その体験から、自分の体と向き合うことの意味を知って頂きました。

**自分の体との対話**は気を感じるワーク。今回は、初めて魂の気を感じる事を体験して頂きました。元気のエネルギーと魂のエネルギーの違いを感じる事で不思議な感覚を味わえたようです。いつも以上に眠気を強く感じる方が多く、それぞれのルーツがホッとしているのでは?と思っていました。

次回に持ち越しになりましたが、ストレスの原因は「**自分ルール**」への反応・反発。これを読んだだけで、なるほど!と思った方が多いことにビックリ! ストレスは永遠のテーマですね。楽な体と心で過ごすためにも自分ルールのハードルを低くすることをオススメします(笑)

ラストの**自律神経調整法**はぐっすりお眠りタイムでした。



次回は**年2月4日(土) 15時30分**開催予定です  
※定員最大**12名**に増えました~

