

6月2日(土)

第3回「治る体をつくる会」

を開催しました

参加者6名中、初参加2名で大笑いしながら楽しんで頂きました。日頃の注意点や解説した内容への質問もたくさんして頂けたので、さらに充実した会となりました。



- ☆腹式呼吸・内臓活性ストレッチの練習
- ☆柔らかい手と硬い手で触れた時の体の変化
- ☆自己調整法と手当の仕方
- ☆声のトーンの違いや文字の形の違いで体が柔らかくなる方法



知っていると役に立つお話をたくさんさせて頂きました。
体がリラックスする事が自律神経の乱れを整えてくれます。
自分で自分の体出来る事
を増やしていきませんか？

次回は7月7日(土)開催予定です。
お気軽にご参加ください。

