

12月7日(土)

第41回「治る体をつくる会」

を開催しました




第41回 治る体をつくる会

- ・ 体と心の緩め方
- ・ 五感を使ったストレス軽減法
- ・ 自分の大掃除と家の運氣アップ法

2024年最後は7名(全員リピーター)にご参加いただきました。フチ忘年会を兼ねての開催は初の試みでしたが、いつも以上にリラックスして楽しんでいただけたようです。毎回参加して下さる方は、回を重ねる毎に自分の体への意識が高まり、良い状態を維持しやすくなっています。

2025年もコツコツは最強なり！を体現していきたいと思えます。施術後の好調維持や自分の体と向き合う時間としてご活用ください。

<お伝えした内容>

- ☆ 体・心の緩め方
- ☆ 超簡単セルフケア(手首・足首締め)
- ☆ 五感を使ったストレス軽減法
- ☆ 自分の大掃除と家の運氣アップ法
- ☆ フチ忘年会 



◎体・心の緩め方

今回の参加目的をお聴きしながら、体と心を緩めるお話に繋がっていきました。参加者さんが着ていたトレーナーの富士山ロゴから、富士山の素晴らしさや綺麗に見える場所、それにまつわるエピソードをシェアする流れになりました。その結果、富士山パワーによるリラックスをいただけたように思います。

◎超簡単セルフケア(手首・足首締め)

ひかりだより11、12月号に掲載した手首・足首締めのやり方を実践してみると・・・意外と難しいようでした(笑) 体の動きを確認してから一つ一つの動作を丁寧にやってみると、驚きの変化！とくに、手首締めは体が柔らかくなりました。柔らかい体は血液やホルモンの流れが活発になるので元気を溜めることが出来ます。治る体作りに繋がっていきます。

◎五感を使ったストレス軽減法

個々に乗り越えたい事や変えたい自分についてシェアしていただき、そのハードルを越える方法をお伝えしました。何をどのように進めていくことがゴールに近づけるのか？まずは、言葉に出すこと。自分から言葉に出すことで自分がやりたいこと、やるべきことが明確になります。そのイメージをした時点でストレスの半分は減っているのです。



◎自分の大掃除と家の運氣アップ法

気の流れ、エネルギー的な大掃除の方法をお伝えしました。人は様々な情報を常にインプットしています。その結果として、不要なゴミが沢山溜まるのです。施術でも肉体・心・気に溜まったゴミ掃除をしています。自分で自分に行くことも大切です。家の運氣アップ法は参加者特典でした。神様の通り道を綺麗にすることで運氣アップに繋がることをお伝えしました。

次回は2月1日(土) 15:40~17:20
北町区民館大広間で開催いたします！

