

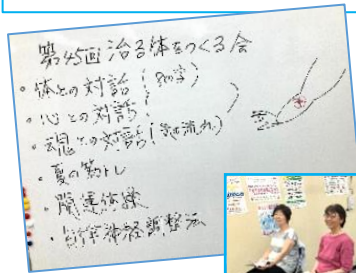
8月2日(土)

第45回「治る体をつくる会」

を開催しました

猛暑が続く中、今回もひかり整骨院にお集まりいただき、楽しく！笑って！丁寧に！濃厚な内容をお伝えしました。

毎回お伝えする内容が違っているので、新鮮な気づきがあるようです。この会はただ受けることだけでなく、沢山のことを感じる事が潜在意識に残ります。そして、積み重ねが大切ですので是非継続的にご参加ください。コツコツは最強なり！ですぞ。



<お伝えした内容>

- ☆体との対話（8の字の魔法）
- ☆心との対話（テーマに沿った感情）
- ☆魂との対話（気の流れの練習）
- ☆夏の筋トレ
- ☆開運体操
- ☆自律神経調整法



◎体との対話(8の字の魔法)

無限大「8」の形霊を使ったセルフケアをお伝えしました。眼精疲労やお腹の不調にも活用できるので簡単で便利な参加者特典の内容でした。次回も形霊を使ったセルフケアをお伝えします。

◎心との対話(テーマに沿った感情の開放)

私からのお題に対して自分の感情を言葉に出す練習を体験していただきました。五感イメージを使うので潜在意識にも働きかけやすい方法です。質問に対して脳内で対話をしてから言葉を発する流れは、日頃から当たり前に行っていることですが感情との対話をするのが大切です。

◎魂との対話(気の流れの練習)

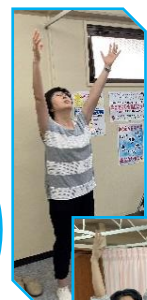
気の感じ方と天地の繋がりを練習しました。流れが綺麗になると体が柔らかくなり元気になります。

◎夏の筋トレと開運体操

ひかりだより7、8月号に掲載した猛暑に負けない超簡単な運動を練習しました。超簡単でも意外とキツイ！体は使わないと錆びで動かなくなります。鍛える！ではなく動かす！これを続けることで猛暑でも体力を落とすことなく秋を迎えられますよ。

◎自律神経調整

鼻呼吸・腹式呼吸を練習しながら深い睡眠に！夏の疲れをリフレッシュ出来ました。



次回は10月4日(土)15:40~17:20
北町地区区民館大広間で開催いたします！

