

7月7日(土)

## 第4回「治る体をつくる会」

を開催しました

今回は5名参加(初参加者1名)でゆったりのにびり、体がぽかぽかになりながらの楽しい会となりました。

夏に向けて深い呼吸で冷房による冷え予防を行いました。

- ☆腹式呼吸と内臓元気ストレッチ法の練習
- ☆ウエスト引き締めインナーマッスルトレーニング
- ☆座談会方式の健康セミナー
- ☆ハートのエネルギーを使った自己調整法



治療の時にはなかなか話せない事も質問して頂き、  
体に対する**意識と思いやり**をさらに深めて頂けたと思います。  
体は治る力を持っています。治る力を使ってあげる事で  
**楽しく健康**になれますよ。

次回は8月4日(土)開催予定です。  
お気軽にご参加ください。

