

9月7日(土)

## 第6回「治る体をつくる会」

を開催しました

第6回「治る体を作る会」は7名参加(初参加2名)  
今回も「体の法則」を知っていただき、楽な体を作るために自分で出来る方法を楽しんでいただきました。

「テーマ」

☆夏の疲れをとるための  
**エネルギー自己補充法**

☆**気を感じる練習**

☆「あ」「わ」の言葉を発する事で  
**体が楽になる方法**

☆一日の始まりと終わりの意識をすることで  
体と心がセットされて**運氣がアツク**する方法



猛暑に耐えてくれた体を癒し、楽しい秋を過ごすために  
自分から自分の体に出る事は「**腹式呼吸**」です。  
特に頑張ってくれた内臓を元気な状態に戻すための  
「**内臓活性ストレッチ**」はいつもより時間をかけて行いました。  
骨盤を動かしながらの腹式呼吸は内臓に**最適**です。  
**自分の体は自分で守りましょう!**

次回は10月6日 15時30分から開催予定です  
参加希望の方はお早めにご連絡ください

