

10月6日(土)

## 第7回「治る体をつくる会」

を開催しました

第7回「治る体を作る会」は6名参加で  
今回は、かなり**マニアック**な内容になりました。  
Aさまからリクエストを頂いた**リングテスト**をメインに自分の体  
に合うもの**探し法**を学んでいただきました。



「テーマ」

- ☆ エネルギー補充法の復習と **超ハイレベル**(治療家同等)編
- ☆ リングテストの基本的なお話と活用法(実技)
- ☆ **腹式呼吸**の練習
- ☆ **自律神経調整法**



ひかいたよ11月号でお伝えした、自分の**健康未来**は自分で  
作るために自律神経の動きを実感できる「**腹式呼吸**」  
今回はそこから**超リラックス**しながら**脳を活性化**する  
**自律神経調整法**を行いました。

寒暖の差が激しい季節だからこそ、体を**リラックス**しながら  
体内の**血液循環**を**良好**にする方法です。

参加者の皆さんの**スキル**した表情は**最高**でしたね。

11月はお休みです

次回は**12月1日 15時30分**から開催予定です  
すでに予約が**9名**入っております。定員**12名**です  
ので、参加希望の方は**お早め**にご連絡くださいね。

