

家族とできる健康法

～操体法を体験しよう!!～

人が元気に生きるための4つの支点

【呼】呼吸 【食】食事 【動】動作 【想】心のバランスをとる方法。

<操体法とは>

操体法とは、筋肉の動きに着目し、固まった筋肉を楽な方向に動かすことにより、その筋肉の緊張を緩め、骨格のバランスを整える施術法です。そして、その箇所が緩むと、別の箇所が気になり、痛み（凝り）が移動していきます。移動した痛みの箇所を順番にほぐしていくことで、滞っていた血流やリンパの流れも活性化し、体も心も緩んで楽になり、コミュニケーションもとりやすくなります。

日時: **2019年2月19日(火) 10:30~12:00**

場所: **リトルベアフリースペース**

〒458-0045 名古屋市緑区鹿山 2-27

TEL/FAX 052-899-1282

koguma1996@mc.ccnw.ne.jp

<http://www.mc.ccnw.ne.jp/koguma/>



講師: **皿井照久さん**

NLP (Neuro-Linguistic Programming=神経言語プログラミング) マスタープラクティショナー

操体法をとおして、心と体バランスを考え、心身を整えています。

費用: **2,000円**

定員: **6名**

お問合せ・ご予約はリトルベアまで

===== お申込書 =====

お名前	姓 ふりがな	名 ふりがな	
ご住所	〒		
TEL		FAX	
E-mail			
備考			