



~Healing with Vibration~

# 丹田感覚と経絡ヒーリング

~ 中心を定め、活性ポイントにエネルギーを流す ~



## ●ワークの内容

- ・心とからだの安定度チェック
- ・丹田の位置について
- ・丹田感覚の養成(1)
- ・ヒーリングについて
- ・経絡(活性ポイント)を覚える
- ・気感訓練(外丹功 他)
- ・経絡ヒーリング(1)
- ・瞑想法 他

## ●こんな方にお勧めします!

- ・自然と調和した心とからだを体感したい方
- ・元気で活力にあふれた毎日を過ごしたい方
- ・身体感覚や内的知覚力を高めていきたい方
- ・深い呼吸と心の安定を求めている方

## ■2018年7月8日(日)

- 時 間 / 10:00~12:30  
(受付開始 9:30~)
- 参加費 / 3,000 円
- 会 場 / TAO プレイス道場
- 定 員 / 30 名
- 対 象 / どなたでも参加できます
- 持ち物 / 動きやすい服

## ●講師 / 福士晶子

【TAO プレイス主任指導士】

- ・陳式太極拳(古伝老架式、規定套路五十六式)
- ・簡化二十四式太極拳、練気柔真法、ヨガ、呼吸法
- ・少林内功一指立禅と小周天氣功、気功・瞑想法、他

【フェリス女学院大学音楽学部 非常勤講師】

【チェンジ・ザ・ドリームシンポジウム ファシリテーター】

【財生涯学習開発財団 認定コーチ】

6月のテーマ

# 『た・め・な・い!』

～ 心身のデトックス法いろいろ ～

何らかの原因…運動不足・便秘・冷え・様々なストレス・余計な思い(不安・恐れ・心配など)等…で、血液やリンパ・気の流れが停滞すると、私達が本来もつ働きが阻害され、“いらぬもの”を“ためる”ことになります。

私達の身体には、“いらぬもの”は排除する機能が備わっています。

そこで、今回は『心身のデトックス(解毒)』法を色々ご紹介いたします。備わっている機能を取り戻しましょう。



\*日時/2018年6月24日(第4日曜日)

10:00~12:00(受付開始 9:30)

\*会場/東京都豊島区高田3-8-5セントラルワセダ1F  
(TAO プレイス道場)

\*会費/¥2,000

\*対象/どなたでも参加可能(単発参加可)