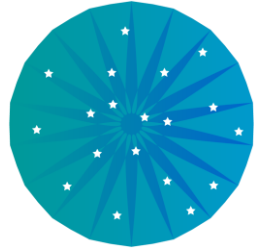


「ホリスティックボディワーク・運動」連続講座

ホリスティック医学の基本は「ボディ(身体)ーマインド(心)ースピリット(魂・霊性)」と「環境」をすべて含む視点をもつことです。



その中でも分かりやすい「ボディ(身体)」は、分かりやすいために「身体の適切な動かし方」(ボディワーク・運動)について、あまり意識されていなかったり、

間違った自己流の考え方に陥ってしまっていることが多いものです。ホリスティックな視点からの「正しい身体の動かし方(ボディワーク)」を学びませんか。

◎この講座の概要◎

★第1回

「ボディワーク・運動」の基本理解

★第2回

「ボディ」へのボディワーク・運動の効用

★第3回

「マインド」へのボディワーク・運動の効用

★第4回

「スピリット」と「環境」へのボディワーク・運動の効用

* 会場:ホリスティックヘルス情報室セミナー室

(地下鉄「溜池山王」駅9番出口徒歩2分)

<申し込み方法>

「ホリスティック運動」講座申込として、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込下さい。振込をもって正式受付となります。

① 講座名②日程③氏名(ふりがな)④住所⑤連絡先(当日つながる電話番号)⑥メールアドレス⑦zoomの希望の有無

★zoom オンライン受講対応講座★

■受講料: 4回 22,000円(税込)

■講師:石橋建三/按摩マッサージ指圧師 / 健康運動指導士、介護支援専門員(ケアマネジャー)、NPO 法人日本ホリスティック医学協会理事。脊椎、筋肉の調整による腰痛、神経痛、筋・関節疾患の改善に取り組み続け、2004年から近隣の医師、セラピストたちに呼びかけ、医師と各種療法家による新しい形の地域医療ネットワークを構築。

■日程:各回 19:30~21:30

1/28(木)、2/25(木)、3/25(木)、4/22(木)

★第1回 「ボディワーク・運動」の基本理解 ~運動は生きる力の向上に強くかかわる身体活動です。その仕組みについて正しく理解することでセルフケアや健康支援では大きな役割を担うことができます。この回では運動、運動器についての基本を学んでいただきます。

★第2回 「ボディ」へのボディワーク・運動の効用 ~私たちの体は適切な運動によってその機能を維持向上させることができます。体の器官は使えば発達し使わなければ衰えるという法則があります。この回では運動が体にどのような変化や健康効果をもたらすかを学んでいただきます。

★第3回 「マインド」へのボディワーク・運動の効用 ~運動は体への影響ばかりが多く取り上げられますが、同様に心、精神へも大きな健康効果をもたらすと考えられます。この回では運動を通して心身が一体であることを理解していただきます。

★第4回 「スピリット」と「環境」へのボディワーク・運動の効用 ~この回では第1回からの総括と、体を動かすことが生きる力、つまりBody、Mind、Spiritにどのようにつながり命の力を高めるか、環境への気づきも含め運動の持つ可能性を考え学んでいただきます。

■ 主催・お問い合わせ: (有)ホリスティックヘルス情報室

Eメール: hic@a7.rimnet.ne.jp

FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 (有)ホリスティックヘルス情報室

