じぶん癒しで心と体を整える

「えっ？そうだったの！？」と目からウロコの健康法です。
自分で自分を癒し整える科学的な健康法を
カンタンシンプルに学んでいただきます。

今までは・・・

- ✓ 体調をくずしやすい・・・
- ✓ 健康に自信がもてない・・・
- ✓ メンタルが弱く不安定・・・
- ✓ 自律神経が乱れやすい・・・
- ✓ 色々悪いことがおきやすい・・・

これからは！

- ✓ ケガや病気になりにくくなる！
- ✓ 自律神経や体調が安定しやすくなる！
- ✓ メンタルが強くなる！
- ✓ 気持ちがラクに構えられる！
- ✓ 色々よいことが起きやすい！

昔から「心と体は一体」と言われ、特に心の状態が肉体に大きな影響を与えることがよく知られています。
例えば、食事や運動などに気を遣っても、心がストレスヘトヘトでは、病気になりやすいですよね。
つい湧いてしまう不安・心配・怒り・苦しいなどのマイナス感情によるストレスって誰でもあるものです。
そういう感情に陥りやすい人は、肉体面に限らず、色々ネガティブな経験が舞いこんでくる
「泣きっ面に蜂」状態になりやすいことが、科学的にも実証されているのです。
悪いことや嫌なことって続くし、逆にいいこと嬉しいことも続く、そんなご経験ありませんか？

◎ どんな感情の向き合い方、意識の持ち方、イメージ方法が健康に良いのか、科学的に学び発想を変える
◎ 何気ない言葉や感情一つで、肉体にどれだけ影響を与えるか、その場で体感ワークをする

これはご好評いただいている当講座の内容の一部です。説明より体感の方がより理解が深まりますが、
「体感ワーク」では皆さま様々な反応をされ、おかげ様で毎回楽しい講座となっています。
ちなみに私はこの方法を、仕事やプライベートなどにも、これまで色々と活かすことができました。
ご自身はもちろん、ご家族やご友人など大切な人の気持ちも癒すことができる嬉しい方法です。
講座後すぐに実践できる健康法ですので、ぜひ活かしてくださいね。

お申込み
お問い合わせ
047-322-0720
市川市真間1-10-13 ねむのき整体院
施術家・セミナー講師　千田耕司

仕組みを知っている人だけが得をする！

じぶん癒しで心と体を整える健康法 90分

【受講料】11,000円（税込）１～２名様まで可

＜**お申込み方法**＞お電話、ご来院時口頭、WEBサイト問合せページより、ご希望日時をお伝え下さい。
＜**開催時間**＞9:00～12:00/14:00～20:00 ＜**お支払い**＞当日お現金 ＜**持ち物**＞筆記用具、飲み物
※衛生面をしっかり確保するため、少人数制とさせて頂いております。