

こころとからだ のセルフケア



心と身体はひとつながり。ちょっとした体の動かし方や、呼吸の仕方、身近なものを使って気持ちよく内臓を温めることで、自分のからだを楽にすることができます。からだがちよっと楽になると、こころも楽になってきます。だれにでも備わっている自然治癒力が、より働くようになるのです。自分を大切に、気持ちいい方向にか

らだところを持っていくことで、未来に希望が見えたり、からだに自信がついてくることもあります。一緒にからだのケアを学んでみませんか。

講師は、「れんげそう庵・鍼灸・マッサージ・快医学健康相談」を開設し、女性支援の活動も行っている、鍼灸師の野本美保さんです。

- 11月25日(土)
- PM 14時～16時
- 講師 野本美保さん

(鍼灸・マッサージ・快医学健康相談
れんげそう庵主宰、鍼灸師)

【内容】
腰痛や肩こりを自分で整える運動・操体法、内臓の疲れを楽にする温熱の手当て法、自律神経のバランスをよくする呼吸法など。

- 参加費／託児 無料
- 港区男女共同参画センター・リーブラ

(JR 田町駅東口5分)



主催 NPO法人 男女平等参画推進みなと

連絡先 FAX 03-3472-5787 TEL 080-4599-9563

e-mail gem-minato@kif.biglobe.ne.jp