

100年  
らいぶ

講師ギルド

since 2013

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2023年12月31日



女性  
のための



からだを動かす

# メンタルヘルス セミナー

座学で理解＋実技でリフレッシュ

自己コントロールを覚えていただきます。

大切なのは **回復力**

71年生きてきて、  
いろんなことがありました。  
これからもきっとある。  
からだが転んでしまうことも  
ころころが転んでしまうことも  
あるけど、  
立ち直ればいいのです。  
自分なりの立ち直り方を  
見つければ、  
人生はそんなに怖くありません。  
東 順子

<https://bodylabo.org>



東 順子からだ研究所

〒987-0011宮城県遠田郡美里町桜木町60-1  
(施術室優しい手)

0229-32-5473

# 座学

30分～60分 スライドを使用します。



筋肉が、心と体の健康にどうしても必要な理由がわかります。



更年期の意味を知れば、後半人生はパラダイスです。



自分を大切にすることが、家族を大切にすることです。



ホルモンに動かされている私たち。行動の意味が分かり、安心します。



キライ・不愉快・許せない、そんな感情を整理収納し、手放す技術です。



睡眠とは回復の時間。しぶとく生きるための睡眠術を身につけます。

# 実技

30分～60分



心がこり固まったら、身体をゆるめればいいのです。



1回3分間の筋トレと、普段の姿勢を気を付けるだけ。



体育館や戸外で、実際に歩いたりスキップをふみます。



誰でもすぐ書いて、心が落ち着く不思議なあそびです。筆ペンとコピー用紙をご用意ください。

## 座学と実技

全部で60分～120分

組み合わせることで、理解と行動が結び付き、自分で自分の心の状態に気づき、コントロールできるようになります。

## 講師料：1時間 1万円から

参加人数、開催の趣旨などにより、ご相談させていただきます。他に消費税、交通費がかかります。

## お問合せ 0229-32-5473

e-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp

施術室優しい手 東 順子 9:00～18:00木曜定休

もっと詳しく  
見る⇒

