

呼吸と休息のためのワークショップ in 郡山・福島

ー 楽な呼吸とあずけることのできる身体を思い出すー

日時：2013年5月6日(祝日)

場所：福島県郡山市 [参画プラザ](#) 和室

講師： [田畑浩良](#) 1) 助講師： [浅井咲子](#) 2), [三浦正貴](#) 1), [高橋美穂子](#) 1)

1) The Rolf Institute®認定ロルファー 2) SETI認定ソマティック・エクスペリエンス®プラクティショナー

主催： [小林悦子](#) スマイルコーディネイター(カルデマーニ主宰)

震災を含めさまざまなストレスを受けると、身体は身構えた状態のまま、深い休息を忘れがちです。その状態をリセットするためには、身体が、まず重さの感覚を思い出し、ゆだねる或いはあずける、という基本的な"動き"を思い出す必要があります。一見シンプルな内容ですが、そのためには、タッチを提供する側の状態が重要となります。このワークショップでは、ご家庭で、タッチを通して深い休息と楽な呼吸につながる手法を紹介します。おうちでお子さんや大切なご家族の方やお知り合いに使って頂ければと思います。まず、こちらでデモを行い、それから、参加される方同士でペアになって頂き、ワークを交換していきます。大きめのタオルをご持参頂き、しめつけない楽な服装をご用意ください。

第1部 13:15～15:45 おうちでできる、お子さんへのワーク

このワークは、お子さんの成長にとっても有益になるはずですが、まずは身体が休むことによって、脊柱を含む身体全体に伸びやかな方向性を引き出すことができます。非常に軽いタッチで行うため、安全で効果的なワークです。

対象：お子さんにワークするやり方を学びたいお母さん(お父さんも可)

参加費：800円 定員：20名程度 [託児所\(無料\)](#) [利用可能](#)

第2部 16:00～18:30 大人に対するワーク

第一部は主にお子さんが寝ている間に行うことを想定していますが、第二部では大人同士で目覚めている状態で行うワークをご紹介します。知り合いの臨床心理士も活用し効果を上げている実践的な方法です。

対象：ワークショップにご興味のある方、援助職(医療、介護、教育、セラピストetc.)の方、大歓迎

参加費：800円 定員：20名程度 [託児所\(無料\)](#) [利用可能](#)

第3部 19:00～20:30 お子さんへの無料セッション Kids Rolfing

お一人約30分の枠を設けます。ただし、プラクティショナーの指定や時間枠のご希望にはお応えできないことを予めご了承ください。ロルフィン®、ロルフ・ムーブメント、ソマティック・エクスペリエンスのいずれかの技法が用いられます。

参加対象：18才未満の子供さん

参加費：[無料](#)

お申し込み連絡先：

- 1.氏名
- 2.カタカナ
- 3.メールアドレス
- 4.ご住所
- 5.連絡先携帯電話番号
- 6.ご職業
- 7.希望されるワークショップ(1部/2部/3部)
- 8.コメント(参加の動機, 託児所利用の有無, その他)

上記情報を添えて、主催者であるSmile coordinator **小林悦子***さん宛に[メール](mailto:info@caldemani.net) (<info@caldemani.net>)またはお電話 (08052268252) にてお申し込みください。

* 昨年末の郡山WSに参加された郡山在住の方で、[カルデマーニ](#)という癒しのサロンを主宰されています。

第一部と第二部を両方参加希望される場合に、第一部の参加だけで身体の許容量が一杯になることもあり、その場合は受け手になることをご遠慮頂くことがあります。またお申し込み多数の場合は、どちらか一方のみの参加にして頂くこともあることをご了承ください。

定員がありますので、お申し込み後、ご予約確定の連絡を受け取ってから、ご参加ください。参加される方の居住地域に制限は設けていません。他県からの参加も大歓迎です。また、参加される方の所属会社・団体等に制限はありません。無理に何かを話す場ではないので、安心してお申し込みください。

参加に際しての同意事項

ここで行うワークは、参加した結果として、様々な状態の改善や回復が伴うことがありますが、いわゆる医学的処置を代替するような治療行為ではないことをお断りしておきます。再び楽な状態や呼吸を引き出すために身体を再教育することを目的としていることをご理解ください。

第3部に関して：まれにお子さんが興奮状態にある場合や、親御さんの希望に反して、お子さん自身はセッションを望まないこともあります。その場合は、また別の機会ということにさせていただきます。

講師や助講師、主催者についての詳細情報は、それぞれのサイトにリンクしてありますので、クリックして下さい。