

「呼吸と休息のためのワークショップ」

－お子さんや家族に対して、安全で効果的なタッチの紹介－

日時：2012年12月9日（日曜日）

第一部13:30～16:00 第二部16:30～19:00 第三部19:00～21:00

場所：[郡山カルチャーパーク](#)（福島県郡山市） 和室

講師：[田畑浩良](#)¹ [藤本 靖](#)¹ [浅井咲子](#)²

([Rolf Institute](#)®認定ロルファー™¹, [Somatic Experiencing](#)® practitioner²)

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。

ここでは、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でお越し下さい。

第一部 13:30～16:00 お子さんへのワークを学びたい親御さんのためのWS

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。身を預けることができればできるほど、睡眠の質も上がり、翌日の活力にもつながります。学校でのストレスや対人関係が影響して、脊柱が成長するのを抑制して、結果として側湾症となるケースもあるようです。その場合、脊柱の圧迫を除いてやることで、少なくともその日のストレスをリセットして、脊柱を含め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）

定員：20名程度 参加費：無料

第二部 16:30～19:00 一般向けWS

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行うワークをご紹介します。本質的に大きな違いはありませんが、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

定員：20名程度 参加費：無料

第三部 19:00～21:00 個人セッション

お一人約30分の枠を設けます。限られた枠ですが、ご希望の方は、申し込みフォームのコメント欄に個人セッション希望とご記入ください。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・ムーブメント™、ソマティック・エクスペリエンス®の手法が主に用いられます。

お申し込み：専用ホームページの[申込フォーム](#)から、或いは以下の項目をご記入頂き、[メール](#)または、**FAX(03-3461-5462)**からお申し込みください。

- 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/両方)
- 8.コメント(参加の動機、個人セッション希望の有無)

お申し込み後、**ご予約確定のメールを受け取ってから、ご参加ください。**第1部と2部両方参加希望の場合は、コメント欄にその旨を記入ください。

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。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。