

## 「呼吸と休息のためのワークショップと個人セッション」

日時：2014年9月21日（日曜日）

第一部10:30～13:20

～ お子さんや家族に対して、安全で効果的なタッチの紹介

ファシリテーター：田畑浩良\*

ゲストファシリテーター：Carol Agneessens\*\*

通訳及びアシスト：浅井咲子\*\*

アシスタント：青山結\*，高橋美穂子\*，三浦正貴\*，宮原伸宏\* and more

\*米国Rolf Institute®公認ロルファー™ \*\*Somatic Experiencing®認定プラクティショナー

※CranioSacral Biodynamics講師及びRolf Institute®所属教授

コーディネイター：小林悦子氏

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。安全な感覚の中で身体がまず重さにゆだねるという"動き"を思い出すと、そこから広がるとうする方向性が生まれます。さらに、滞った場所に動きが伝わりはじめると、パターン化した呼吸が変化します。

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。今回は、手足を通して働きかける方法をお伝えします。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。参加される方同士でペアになって頂き、ワークを交換します。 **固い床に横たわるための大きめのバスタオルを持参**頂き、しめつけない楽な服装でお越し下さい。

ワークショップの最初の30分を使って、自律神経安定化のためのゲームを浅井咲子さんがリードします。続いて、海外からゲストとして、ロルフィンク講師であるCarol Agneessens先生のムーブメント誘導瞑想があります。

定員：20名

参加費：投げ銭方式（無理なくお気持ち分をお支払いください） 子供さん無料

第二部14:00～16:30

～お子さんと大人への個人セッション

担当：青山結，高橋美穂子，三浦正貴，宮原伸宏，田畑浩良，Carol Agneessens

参加費：キッズロルフィンク(18才以下の就業中のお子さん)は、無料

大人の方は、投げ銭方式（無理なくお気持ち分をお支払いください）

定員：30名

お一人20～30分の枠を設けます。担当プラクティショナーが、ロルフイング、ロルフ・ムーブメント、クレニオセイクラル・バイオダイナミクス或いは、ソマティック・エクスペリエンスいずれかの技法を用いて個人的にワークします。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。

**お申し込み：**

<http://rolfinger.com/SSAWS.html>

の申し込みフォームからお申し込み頂くか、

以下の項目をご記入頂き、メールかFAX(03-3461-5462)で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.携帯電話番号
- 6.ご職業
- 7.参加希望 ワークショップのみ 個人セッションのみ 両方とも
- 8.コメント(参加の動機)

送信先メールアドレス：[somatic.secondary.aid@gmail.com](mailto:somatic.secondary.aid@gmail.com)

担当者より予約受付の連絡をもって、お席を確保します。

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。

皆さまのご参加をプラクティショナー一同心よりお待ちしております。