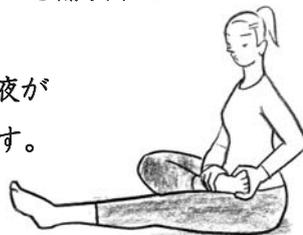


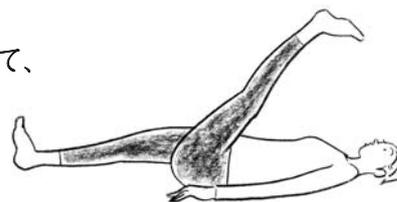
◆いのちが煌めく ◆足助式 医療体操

足助体操は、先天の気の集まる丹田を意識し、まずそこにエネルギーを補填するという一番の根本から成り立っています。
そして、丹田から全身へ、血管・神経・リンパ・筋膜・内臓へ気・血・津液が滞りなく全身の細胞に流れを生み、機能するように構成されています。



足助体操は、ほとんどの動作を寝ながら行います。
心肺への負担が少なく、立ってバランスを崩すこともありません。
そして、赤ちゃんの発達段階の動きを真似て基本の運動としています。

「自力と他力」…自力のエネルギーを十分に生み、機能させることによって、他力としての食物の栄養や大気からの酸素などを充分に取り込むことができる。



「退行性変化の整調」…老化とは実年齢に沿ったものではありません。
最近では生活が便利になり、若い人でも身体の硬化が進んでいます。
身体の深部から起る退行性変化が、やがて病気を引き起こすといっても過言ではないでしょう。

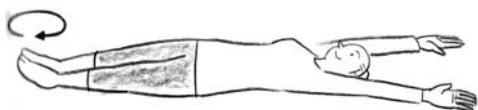
(著書『これで安心 医療体操』はじめにより引用)

講師

ふぁみりーけあ研究会代表
足助式医療体操登録認定講師
石樽 ゆ季 (いしぐれ・ゆき)



「手から広がる世界」をテーマに手のもつ癒しの素晴らしさを知って頂く為にセルフケアはもちろんのこと、大切な家族や友人のケア、様々なシーンで役立つケアを提案しています。足助式医療体操もそのひとつです。約70年前、創案者が何度も死の淵をさまよった中から生まれたこの体操は、小さな動きも大きなエネルギーに変え、全身に伝える生体原理に基づいた工夫があります。だからこそ健康人も病気の方でもわかりやすく楽しむ事ができます。



※講座終了後、講師を囲んで親睦食事を予定します(費用は実費頭割り)。出欠は当日会場で伺います。

日時 2018年 **5月24日(木)** 18:30~20:30

会場 名古屋市市民活動推進センター (ナディアパーク6F 集会室)
名古屋市中区栄3-18-1デザインセンタービル6階 TEL052-228-8039

会費 一般 1,800円 (協会員 1,200円)

主催 特定非営利活動法人 日本ホリスティック医学協会中部支部
事務局(長谷部) 愛知県一宮市平和1-2-13

Web受付 holistic-chubu.org/event

申込み 問合せ TEL 0586-46-1273 FAX 0586-46-0367
メールアドレス contact@holistic-chubu.org

メルマガ「ホリスティックの“壺”」好評配信中!(完全無料・毎週更新)
購読は中部支部ホームページより <http://holistic-chubu.org>



地下鉄名城線「矢場町」駅6番出口 徒歩5分
地下鉄東山線「栄」駅 サカエチカ8番出口 徒歩5分

生活習慣病予防指導士3単位