

ストレスでつらい、リラックスができない、とお悩みの方へ
毎日のストレスがぐんと楽になる、自分ケア法を身に着けませんか？

2017年10月開講

ストレス改善セルフケア9週間コースのご案内



過去ご参加者様からのお声

「やさしく丁寧で心配りされたレッスンでとてもホッとしました。
レッスンを受けて、忙しい毎日でも、カラダをゆるめること、力を抜くことを自然と意識できる
ようになりました。日々を楽しめるようになったことをとても嬉しく思います。」

～広島県・会社員・40代女性～

「正直申しまして、参加前は短期間で身につく事も得られないだろうと思ってました。
でも、参加してみたら、ホントに参加して良かったと思いました。
先生のお人柄も魅力的で、緊張する事もなく、心地よい時間を過ごせました」

～京都府・看護師・30代女性～

このコースが選ばれる理由

最大の利点は、「学んだら即使えること」

トレーニングは9週間です。

体験を中心とした5回の講座と自習の2つのパートで構成されています。

9週間コース終了時には、ストレス改善のスキルと習慣が身についています。

ストレスは、種類も感じ方も人それぞれです。

あなたのニーズに合わせて、必要なこと、必要でないことを選択していただけます。

そのためには、自分のカラダのこと、心のことを見つめたり、感じたことを言葉にして仲間と共有することが重要となります。

コース終了後、あなた本来の元気を取り戻した、キラキラした自分をイメージしてみてください。

受講しながら、コース終了後の生活が見えてきたり、何か新しい目標やアイデアが浮かんできたりするかもしれません。

そして何よりの宝物は、一緒に受講する仲間との出会いです。

受講中は勿論、受講後もきっと素敵な和が広がっていきます。

ストレス改善9週間コースは最高6名様までの少人数制。

大きなクラスとちがい、丁寧に、アットホームな雰囲気でお伝えします。

森田英実がお伝えする、「ストレス改善」の方法は**3つの基本**に加え、いくつかのパターンがあります。

この9週間コースでは、基本の部分をグループ講座と自習で身につけていただけます。

お伝えする内容は、シンプルでとてもフレキシブルです。

最初に基本をしっかりと身に着ければ、あとは応用がききます。

まずは、基本をマスターするために、繰り返しパターンを学んでいただきます。

ストレス改善の基本は、リラックスすること＝「快」を体験することです

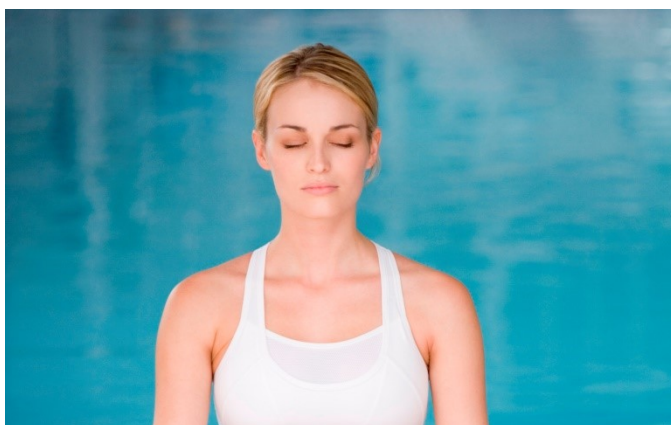
エクササイズ



セルフマッサージ



瞑想



この3つの軸で、ここをしっかりと体験していただきます。

頭で理解するのではなく、実際にやってみることで「快」体験を習慣づけます。

自分にとっての「快」＝リラックスが、きちんと感じられれば、氾濫する流行・宣伝情報に右往左往させられたり、ブレたり、不安になったりしなくなります。

しかし、健康に関する情報は日々発見&修正されています。

今までの自分の知識が実は間違っていた、という場合も出てきます。

そんな時、自分で判断し、納得し、修正していくというフレキシブルな態度も現代は大切です。

これらの事例なども含めて、9週間、一緒に学んでいきます。

コース詳細

○ 講座内容

各講座前半は、ストレス改善の3つの軸、エクササイズ・瞑想・セルフマッサージを実践。

伝統中医学の一部である気功を基本にしています。

後半は、座学&グループディスカッションです。

毎回のテーマを元に、講座と自習を通じて自分が感じたことを言葉として表現すること、そして仲間の声を聴くことで気づきと学びを体験していただきます。

第一回目はコース初回オリエンテーション、第五回目は集大成につき他の講座よりも1時間長くなっています。

○ 自習内容

各講座では毎回自宅での自習課題があります。

1日30分、週6日以上自習が目標です。

動画教材を見ながらのエクササイズ、音声教材を聴きながらの瞑想、5分ほどのセルフマッサージの実践です。

○ 各コース日程

各コース定員6名（各クラス：最少開講人数4名）

土曜コース

10月07日 10:00～12:30

10月21日 11月04日 11月18日 10:00～11:30

12月02日 10:00～12:30

※土曜コース以外にも、4名様お集まりいただければ開催可能です。

ご希望日時などお気軽にお問合せください。

○ コーススケジュール

回	時間	講座内容	自宅での自習
1	2.5	コース説明 自己紹介 コース開始前チェック事項 気功エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想の実践 グループディスカッション 自習の説明 Q&A	1日約30分x週6日以上の自習 気功エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想・記録
2	1.5	気功エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想の実践 グループディスカッション 自習の説明 Q&A	1日約30分x週6日以上の自習 気功エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想・記録
3	1.5	気功エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想の実践 グループディスカッション 自習の説明 Q&A	1日約30分x週6日以上の自習 気功エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想・記録
4	1.5	気功エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想の実践 グループディスカッション 自習の説明 Q&A	1日約30分x週6日以上の自習 気功エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想・記録
5	2.5	気功エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想の実践総まとめ グループディスカッション総まとめ コース終了後チェック事項 今後の説明 Q&A	自由な組み合わせで新スタート

○ 開催場所

セルフケア京都出町柳サロン（京阪出町柳駅徒歩4分・詳細はお申込み時にご連絡します）

○ 教材

オリジナル自習用画像・音声・マニュアルをお渡しします

○ 受講料

お一人様 38,000円（税&教材費込み）

お友達とお二人でお申込みの場合はお一人様 36,000円

ご予約のご連絡お待ちしております

info@morita-emi.com

セルフケア京都 代表 ストレス改善専門・パーソナルトレーナー 森田英実

コース申し込みは、受講費用のお振込を確認させていただき完了となります。

申し込み締め切り日は2017年8月31日です。

コースは各回先着6名様（最小催行人数は4名）となりますので、ご了承ください。