

ボディ・マインド・ヘルスセンター主催 特別企画 ーボディ・ワークにおける心と身体の瞑想的アプローチー

新年特別企画として長年ボディワークとダンスに携わり活躍している二人の講師をお招きします。Janet Aisawaさんはニューヨーク在住、Craniosacral Work (クラニオセイクラル・ワーク：繊細な手のタッチを介して頭蓋と仙骨のつながりを促しバランス良く整える)、指圧師の専門家で舞踊家でもあります。一色真由美さんも舞踊家でブリージングワークやヒーリングストレッチの専門家です。身体の経験に根ざした感性でからだとのコミュニケーションを促し、豊かなエネルギーを引き出してくれることでしょう。今回グループワークショップと個人セッションをおこないます。心身の健康をさらに増進させていきたい方、ワーク自体に興味のある方など経験のある無しは問いません。ぜひご体験ください (*個人セッションは申し込み順となります)

日時： 2018年3月17日 (土) 13:30 (受付) 14:00~17:00 19:00~20:30

2018年3月18日 (日) 9:00 (受付) 9:30~12:00 13:00~15:00

場所：株式会社夢石庵 MUSEKIAN/スタジオM

〒721-0952 広島県福山市曙町6-14-15

URL://musekian.jp <https://www.facebook.com/musekian>

問い合わせ/申し込み先：ボディ・マインド・ヘルスセンター事務局

kayoko51@gmail.com

*個人セッション申込みの方は健康に関する簡単な質問要旨を送付させていただきます。
また個人セッションについてはご相談に応じてメニューをアレンジすることも可能です。



日時	プログラム	主な内容	受講費
3/17 (土) 14:00~17:00	ワークショップ A Five Elements with Body Work 講師：Janet Aisawa	クラニオセイクラルワークの理論をベースとしたボディ・ワーク	*ワークショップA & B (¥8,000-) *Aのみ ¥6,000-
3/17 (土) 17:00~18:40	懇親会を兼ねた夕食会 (希望者)	夢石庵が提供する自然食品中心の美味しい手作り料理	¥2,500
3/17 (土) 19:00~20:45	個人セッション *クォンタムタッチ ワーク *ブリージング ワーク (一色) **クラニオセイクラル ワーク **指圧とボディワーク (Aisawa)	A1: 19:00~19:25 A2: 19:30~19:55 A3: 20:00~20:25 B1: 19:00~19:30 B2: 19:35~20:05 B3: 20:10~20:40	*A1~A3 一色真由美 各セッション ¥2,500 *B1~B3 Janet Aisawa 各セッション ¥4,500
3/18 (日) 9:30~12:00	ワークショップ B B-Energy Stretch & Breathing Work (円環呼吸法) 講師：一色真由美	深い循環する呼吸を通して感情と体の関係性に気づき解放を促す	*ワークショップA & B (¥8,000-) *Bのみ ¥4,000-
3/18 (日) 12:00~12:50	ランチ (軽食) 希望者	夢石庵提供の軽食	¥500
3/18 (日) 13:00~15:10	個人セッション *クォンタムタッチ ワーク *ブリージング ワーク (一色) **クラニオセイクラル ワーク **指圧とボディワーク (Aisawa)	C1: 13:00~14:00 C2: 14:05~15:05 D1: 13:00~14:00 D2: 14:05~15:05	1時間セッション (¥7,500-) *内容については希望者と相談の上決めていきます