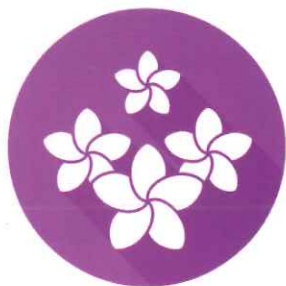




この春
ココロもカラダも
すっきり美しく。

Inner Healing Niigata

ココロとカラダをすっきり美しくする、統合医療の祭典



アーユルヴェーダ



アロマセラピー



ヨーガセラピー

第1部 (9:30-12:00) :
ワークショップ

第2部 (13:00-14:00) :
プレゼンテーション

第3部 (14:15-15:15) :
コンサート

会員 入場無料
非会員 1000円

他、ホメオパシー、気功、伝統医学、音楽療法など様々な分野の統合医療が体験できます

2019年3月16日 (土)

クロスパルにいがた 403,404講座室

(新潟市中央区礎町通3ノ町2086番地 025-225-2727(直通))

- 主催 日本統合医療学会新潟県支部
- 協賛 ささえ愛よろずクリニック フェニックス調剤薬局 株式会社日比野音療研究所

お申し込み方法

- ①裏面fax 0250-47-7286 (ささえ愛よろずクリニック)
- ②facebookイベントページ (QRコードはこちら→)
- ③email: togo.niigata@gmail.com



JR:新潟駅下車徒歩20分 / バス:本町又は礎町下車徒歩3~5分

Inner Healing Niigata プログラム

◆第1部 (9:30-12:00) ワークショップ

ヨーガセラピー：鈴木静子先生

1. 椅子を使ったヨーガセラピー(9:40-10:10)
 2. 慢性疲労症候群のためのヨーガセラピー(10:20-10:50)
 3. 優しい呼吸・瞑想(11:00-11:30)
- まずはヨーガを楽しむところからはじめましょう!

ホメオパシー：橋久利子先生

9:30～10:30、11:00～12:00の2回(各定員10名)にわたり『ホメオパシー療法とは』というお話をさせていただきます。身体も心も健康へと導くドイツ発祥の医学をわかりやすくお伝えします! 豊富自然農のハーブティーもお楽しみください!

伝統医学：伝統医療倶楽部

鍼灸・あんま・マッサージのブースです。はり治療やマッサージ施術が体験できます。血流促進、気の流れを整えココロとカラダをスッキリさせたい方におすすめです!

アロマセラピー：中野京子先生

西洋医学の中において、薬が多量に処方されるのを目の当たりにし、セルフケアとして薬に頼らない健康法はないかと考え始めたのが、アロマセラピーを学ぶきっかけでした。心身の不調から早期に回復するために、ぜひ体験してみてください!

気功：熊倉眞之助先生

簡単に優しい健身のための気功、「スワイショウ」「自身按摩功」「香功」をご紹介します。自然界からの氣を自分の体に取り込み、その柔らかな動きが心身をほぐし、癒し、リラックスさせてくれるでしょう。

オステオパシー：清水晃先生

オステオパシーは、身体全体のバランスを調整し、神経の圧迫を取り去り、内在する医師である血液を全身に循環させる事によって、身体が自ら治すように促す徒手療法です。姿勢診断・アドバイス(約30分)

アーユルヴェーダ：青木和美先生

アーユルヴェーダのトリドーシャ理論による体質チェックやホームレメディーとしてのスパイスの使い方をいくつか紹介します。温かいマサラチャイをご用意して、JAPA認定アーユルヴェーダセラピストが至福の時をお届けします。

ホーリーバジル：堀川孝一先生

ホーリーバジル花殻をお茶にしました。ドライフラワーで香りを楽しみながら、有機栽培による栄養価の高い花殻茶を試飲しながらお話をいたしましょう。私は2012年にホーリーバジルと出会い、前年春からの体調不良を克服しました。

◆第2部 (13:00-14:00) プレゼンテーション

心の健康と当事者研究 (ささえ愛よろずクリニック)

こんな世界があったのか!
精神の病いを抱える当事者が自分のことを研究してみたら、いろんな苦勞のしのぎ技の宝箱が見つかった!
みんなて当事者研究の輪を広げてみませんか?



◆第3部 (14:15-15:15) コンサート

音楽療法 & メディテーション・ワークショップ

出演：日比野則彦 (sax) 日比野愛子 (ソプラノ)

音楽療法には自ら歌や楽器で参加する「行動的音楽療法」と、ただ受け取ることで心身や環境の改善を図る「受動的音楽療法」があります。今回は受動的音楽療法にフォーカスし、音楽を用いたメディテーション(黙想)を通じて、自分自身と深く向き合うきっかけとなれば、と願っております。



日本統合医療学会新潟県支部ワークショップ Inner Healing Niigata 参加申込用紙

FAX:0250-47-7286 / メール(togo.niigata@gmail.com) / Facebook (→) でお申し込みください。メールの場合は件名に3/16ワークショップと記載し、下記項目を記載ください。



フリガナ
氏名 住所

職業 電話番号

勤務先 メールアドレス

(いただいた個人情報は、日本統合医療学会新潟県支部にて厳重に管理し、当支部の開催するイベントのご案内以外の目的で使用することはありません)