



セルフ・ストレス&ペイン・ マネジメントセミナー

ストレスや痛みを手放す、ココロとカラダのセルフケア

主 催：腰痛患者の撲滅を目指す グリーンライトネットワーク

ストレスが多い現代社会では、腰痛をはじめとする慢性の痛みや、頭が重い、イライラする、疲労感が取れない、よく眠れないなど、何となく体調が悪いけど原因が分からない、様々な体の症状で悩んでいらっしゃる方が多いですね。このような症状を和らげ、ストレスを解消するツールとして、自分でできる簡単な、EFTとヨーガ・セラピーのテクニックをお教えます。

第1部：EFT (Emotional Freedom Technique)

主に顔や胸周辺のツボを指で軽く叩き、体のエネルギーを整える事ことによって、感情的な苦痛やストレス、それに伴う身体的症状などを解消するテクニックです。迅速で安全に効果を生み出せるという事から、心理療法の世界でも注目されています。

第2部：ヨーガ・セラピー

実際に病院やクリニックなどでも採用されているセラピーで、スポーツ系のヨーガとはまったく違います。多くの病気を引き起こす原因であるストレスの影響を弱め、自律神経のバランスを整えます。

日 時： 10月5日(日) 10:00～15:30 (開場 9:30)

第1部： 10:00～12:30 第2部：13:30～15:00

会 場： チサンホテル仙台 第1会議室

定 員： 先着20名

受講料：1万円(当日会場にてお支払い下さい)

注意事項：筆記用具、水分補給のためのミネラルウォーター等、バスタオル

またはヨガマット

お申し込み：

グリーンライトネットワーク公式サイトのお申し込みフォームから、
お願いいたします。

グリーンライト・ネットワーク公式サイト
<http://www.green-light.jp>

講師紹介

第1部講師 EFTジャパン 代表 ブレンダ・E・ダランパン 氏



EFTの大きな特徴は、誰でも身につけられ、自分自身でできる事です。今回は次の4つの項目に分けて、詳しく説明し、実際に実習してみて、その効果を体感してみましよう。

1. EFTって何？
2. EFTの手順、フレーズの作り方をマスターしましょう。
3. 症状のスケールを下げてみましょう。
4. 症状、動作へのこだわり、不安、恐怖を和らげてみましょう。

第2部講師 ヨーガ療法士 佐藤 美弥子 氏

ヨーガ療法は「からだ」から「こころ」にアプローチします。

1. 呼吸を意識的にゆっくりさせる
2. 筋肉をリラックスさせる
3. さわがしい心の働きを静める

この3つのヨーガ独特の技法が、病気の治療に役立てられています。

今回は、呼吸法とブリージングエクササイズを実習します。

自己治癒力を内側から活性化しましょう。

腰痛をはじめとする筋骨格系の慢性痛でお悩みの方、めまい、耳鳴り、気分が落ち込むなどの様々な症状でお困りの方、会場に来ることができない患者様のご家族、ご自分の治療にプラスアルファが欲しいと思っいらっしゃる医療関係の方など、ご興味のある方の参加をお待ちしています！

GreenLight Network

<http://www.green-light.jp>

グリーンライトネットワークは、岩手県在住の高橋直子代表を中心として、「腰痛疾患をはじめとする心身症の症状で悩み、苦しんでいらっしゃる皆さんのために、できることをしよう！」という志をもった会員によって組織される、非営利目的のボランティア団体です。受講料収入は講師へのお礼、会場費などの経費に使われます。また、収支は公式サイトにて公開いたします。