

## 【 心と身体をつながり深く学ぶための合宿 】

### ○趣旨

病気や身体の症状は、ストレスなど心の状態と深く関わりがあると言われてます。

この合宿では、具体的に心と身体がどのようにつながっているのか、症状別に見る心と身体に関する理論や、自分や家族に使える、または仕事にも応用できるボディケア、ストレスケアの手法を学びます。

### ○講師：

吉田 めぐみ 先生

(Holistic Care Salon 香りの森 doze オーナーセラピスト/RAS 認定ファシリテーター)

<http://aroma-doze.net/>

水谷 悠介 先生 (ストレスケアサロンステラ代表/RAS 認定インストラクター)

<http://ras-mizutani.com/ras/>

○参加料：68,000円

○期間：2018年6月2日(土)～3日(日)

6月2日(土) 9:50 アマービル集合

6月3日(日) 17:00 アマービル解散予定

1日目は、10時より講義開始です。昼食はお弁当が出ます。夕食は講師をはさんで伊豆高原のレストランで懇親会を予定しています。

2日目は、ランチでお弁当が出ます。朝食は出ませんが軽い食事やお茶や味噌汁をご用意します。17時で講義終了のため夕食はありません。

### ○対象者

- ・心と身体をつながりについて深く学びたい
- ・自分自身のストレスを解放したい
- ・家庭内でボディケアやストレスケアができるようになりたい
- ・治療家やセラピストの方へ、ご自身の仕事に役立てたい
- ・リフレクソロジー、キネシオロジーについて学びたい

### ○内容：

1日目の午前中は、足裏とアーチの理論についての座学の後、症状別セルフリフレクソロジーの実践。足裏は『Little Me (小さな自分)』。見て、触れることが出来る足裏から『体の症状≒心の

状態』のフラクタルを感じてみましょう。午後は、自分や家庭内でできる、眼球筋運動やキネシオロジー等を使った感情消化のストレスケアについて学びます。

2日目の午前中は、ストレスの発生する原因、人間の感情、脳の仕組み、深層心理、ストレスのない状態などについての講義。午後は、チャクラ別の症状とそれに対応するリフレクソロジー等について学びます。

また、1日目の夜と2日目の朝に、フットルックを用いた足裏診断とミニリーディング、ストレスや悩みを創り出している感情を解放するRASセッションを行ないます。

○その他：

【持ち物】 筆記具、メモを取るもの、タオル類、ヨガマット(またはバスタオル)、アメニティグッズ、寝るときの服

【ご注意】

- ・客室には洗面所の壁に、備え付けのドライヤーのご用意がございます。
- ・シャンプー、リンス、ボディソープはシャボン玉せっけんのEMシリーズをご用意しておりますが、タオル類、歯磨きグッズ、髭剃り、くし、化粧品、その他アメニティグッズは各自お持ちいただいております。念のため予備のグッズは揃えておりますが、アマービレはホテルではありませんので、その点をご理解いただき、必要なものはお持ちいただくことになっております。
- ・食事やお茶などはアマービレ側で準備しますが、お湯やお水を補充したり、使用した食器を洗ったり、片づけたりするのはご参加のみなさまにお願いしております。
- ・お風呂は、別棟にある露天風呂(HP 参照)と各部屋のシャワーをお使いいただけます。
- ・お泊りいただく部屋は、すべて2階にあり(移動は階段のみ)、2人用です。基本的には合宿にご参加の方と一緒にお願いいただくこととなりますので、その点もご理解いただければ幸いです。
- ・お部屋用のスリッパや、講義時用のサンダルのご用意はございますが、共用が気になる方はお持ちいただくとよろしいかもしれません。
- ・この合宿の講義内容について、さらに詳しく知りたいという方は、まずはそれぞれの講師の先生のサイトなどをご覧くださいませ。よくある質問のページなどをご覧くださいても解決できない場合には、下記のリンクのお問い合わせフォームからご連絡いただければ講師の先生へお話をお伺いして、お返事いたします。
- ・お申し込み後、数日以内にアマービレからお申し込み受付メールをお送りし、そのあと3営業日以内にお振込みをお願いしております。お支払い方法は、銀行振込の一括支払いのみです。(お申込みいただいた方に口座情報などお知らせしています。)
- ・お申し込みが最少催行人数に届かない場合には、開催を見合わせる場合がございます。開催の可否につきましては、1週間前までに決定しご連絡いたします。

○お問い合わせ・お申込み：[こちら](#) からどうぞ。