

【 心と身体をつながり深く学ぶための合宿 】

○趣旨

病気や身体症状は、ストレスなど心の状態と深く関わりがあるとされています。

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ぶことを通し、身体症状、ストレスなどの問題を自分自身で確認し、軽減・解消させることを目的とします。

○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 認定インストラクター)

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

水谷 悠介 先生(ストレスケアサロンスセラ代表/ Tokyo D.D.クリニックスタッフ/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11月10日(土)~11日(日)

11月10日(土)9:50 アマービレ集合

11月11日(日)17:00 アマービレ解散予定

1日目は、10時より講義開始です。昼食はお弁当が出ます。夕食は講師をば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。朝食はありませんが、お茶や味噌汁などをご用意します。

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
- ・身体症状、ストレスなどの問題を自分の力で確認し、軽減・解消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
- ・RAS セッションを受けたい、足裏からのアプローチについて学びたい

○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、チャクラについて、症状別の学びと解放のためのワークショップを行います。

また、1日目の夜と2日目の朝に、おひとりおひとりに、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】短パンもしくはひざ上までまくることができるパンツやスパッツ(1日目の午前中にセルフリフレがあり、その際に使用します)、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使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う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いただ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。

【 体験談 】

※参加者の声、体験談は、実際に合宿に参加なさったもしくはセッションを受けられた方にこうしたことがあったというご紹介です。かならずしも受講なさったみなさま全員が同じ体験ができることを保証するものではありません。

○過去の合宿参加者の声

・昨日 CT の結果がでました。卵巣がんが写っていた場所は、なんと水になってました。腹水もゼロ。腫瘍マーカー3種類の内1つは正常値。あと2つもかなり下がってました。
あと、メタロンで糖尿病が出てたんですが、尿検査は異常無し。糖尿病で高くなる腫瘍マーカーがまだ少し高いので、そういう関連もあるのかなあ。
何はともあれ、あと1回抗がん剤を受ければ標準治療終了なので、それで一区切りにしたいと先生にも伝えました。頭ごなしに反対する先生もいるのでドキドキだったけど、次回旦那を連れていって家族も賛成というポーズを取れば OK に。後々症状が悪くなった場合に先生の立場が悪くなるから、患者の強い希望でそうだったという事実が必要なのかな。
でも、一歩前進！セミナーで治る確信が持てたお陰です。ほんとにありがとうございました。

・専門的なレベルの足裏マッサージを自分で出来るように教わるので、とても濃い内容だと感じました。合宿後、それまで 10 年間抱えていた腰痛が、なくなっていたことに気づきました。RAS セッションも受けられるので、心も身体も 2 日間の間で大分軽くなりました。

○RAS セッションの体験談

①お悩みの項目：出産時のトラウマ、つわり、乗り物酔い

妊活開始して 1 年を経過しており、体調は問題無いので、心が原因だと感じていました。
第一子のお産時のトラウマが気にかかり、RAS でストレス解放してもらうことに。やってもらううちに、乗り物酔いとつわりとの関連性や、トラウマがあることで「心から妊娠したいと思っていないのでは」ということがわかり…。
眼球運動のときは、脳の使っていない部分が揺り動かされるような、不思議な感覚でした。セッションは 2 時間くらいで終了し、疲労感も無く「もうこれで終わり？」という感じでした。受けた後は、特に大きな変化を感じませんでした。ただストレスを解放してもらったという爽快感はありました。
神経質で極度の心配性の主人にも RAS を勧めました。疑り深い性格なので、セッションがうまく進むか心配でしたが、予想以上にスムーズに終了したようです。主人の感想としては「科学では説明出来ない部分もあり、不思議。でも本当に効果があるかどうかはわからない。」とのこと。夫婦で RAS を受けてみて、主人の性格に関しては私自身が思い込んでいる部分が大きいと感じ、主人に対する見方が少し変わりました。
セッション終了後に感情の起伏が起こることがあると聞いて、「自分にはそんなの無いだろうな」と思っていたのですが、夜寝ているときに夢で号泣しながら目覚めたことがありました。
RAS 受けた次の月に懐妊しました。妊娠・出産に対するストレスが解放されたことと、主人に対する見方が変わったことで感情の揺さぶりがあったことが大きく関わったのだと思います。RAS は自分

や周りの人に対して「安心」できる要素が増えるセッションなのだな、と感じました。

②お悩みの項目:職場の同僚へのストレス、あきらめた夢、ご主人の健康

昨日寝る前にベッドの中で、RAS で解放してもらったことについて考えようと思って目を閉じましたが、全く頭に浮かばなくて、思い出す方法も浮かばなくて、頭が空っぽになったのかとビックリしました。本当に、すりガラスのケースの中に記憶が入ってしまったような、、自分の頭の中なのに、不思議です。

「紙(カウンセリングシート)は捨ててしまってください」とめぐみさんが言っていた意味がわかりました。正直、RAS を受けてる最中にはなんのことやら?これでストレスが解放されるの?と半信半疑でした。でも、めぐみさんのやることだから、身を任せてみよう!と受けていました。すごいです。RAS。学生時代からずっと時間がかかっていたトラウマがあって苦労して周りにも毒を振りまき細胞がたくさん傷ついたなと思ったことがあったので、もっと早くに出会いたかった RAS。いらないものを捨てて、その部分の空間が出来たような感覚。2回目3回目も楽しみです。

※参加者の声、体験談は、実際に合宿に参加なさったもしくはセッションを受けられた方にこうしたことがあったというご紹介です。かならずしも受講なさったみなさま全員が同じ体験ができることを保証するものではありません。