

本来の自分を生きるワークショップ①

# 心を浄化すると身体が癒される

～ 病気をつくるパターンに気づく ～

古くから「病は気から」と言われますが、これは真実です。  
病気や心身の不調には様々な原因が挙げられますが、  
心の在り様が身体に与える影響は、極めて大きいものです。

本ワークショップではそこに焦点をあてます。  
ご自分の心の内にどのような思考と感情があるのか、ご一緒に探っていきましょう。

それに気づくことが病気を癒し、  
本来の自分を生きることに繋がっていくのです。

あわせて、心身をエネルギーにさせるヨガの呼吸法、  
『プラナヤマ』の実践法をお伝えします。

## 【1回目】

日時：2018年8月8日（水）  
19時30分～21時（19時受付開始）  
講師：堀 雅観（鍼灸師）  
野尻 晶子（ヨガインストラクター）

## 【2回目】

日時：2018年8月29日（水）  
19時30分～21時（19時受付開始）  
講師：堀 雅観（鍼灸師）  
齋 真一（医師）

持ち物：ペンとノートをお持ちください。

会場：SAI MAA CAFÉ（サイマー・カフェ）

参加費：¥3,000（当日現金にてお支払いください）

お申込み：下記 URL のフォームからご登録ください。締め切りは3日前の日曜日とさせていただきます。

<https://goo.gl/forms/Nda5ejgDgTe6dV373>

- ※ 1回目と2回目の内容は同じです。
- ※ 収益の一部を西日本豪雨被災地支援の募金にあてさせていただきます。

会場案内：

SAI MAA CAFÉ（サイマー・カフェ）  
〒152-0035 東京都目黒区自由が丘1-26-4  
ステラ自由が丘2階  
（自由が丘駅 正面出口より徒歩3分）

