

家庭でできるお手当て講座

～育児・介護・看病・災害時に使える手当て～



頭蓋仙骨療法（クラニオセイクラルセラピー）をベースに東洋の身体観で再構築した「和のお手当て」をご紹介します。シンプルな手技で、筋膜を緩めて脳脊髄液の流れをよみがえらせます。自律神経が整い、心も体も深いリラクセスにいきないます。

子育て・看病・リハビリ・介護、ケガをしたとき、病中病後、眠れない、落ち着かない、冷え性、頭痛、腹痛、生理痛、慢性的な不調、体質改善に役立ちます。道具も力もいりません。姿勢を整え、呼吸を深めて、やさしくふれる。筋膜などの緊張がほわっとゆるみ、からだがかポカポカしてきます。痛みの緩和、疲労回復サポートだけでなく、心のケアにも有効です。

この手技は、医療やセラピーの現場でも使われていますが、今回は、家庭でできる手技を体験していただき、明日から活用できるよう、時間いっぱい練習してみましょう。

人の手は温かいものです。触れられた経験が多いほど、強くなり、寄り添われた経験が多いほど、他の人にもやさしい気持ちがあいてきます。ぜひあなたの手を、人を癒すことに活かしてください。

◆こんなお困りの方に受けてみてほしいです◆

体の不調：頭痛、肩こり、風邪、腹痛、腰痛、咳が辛い、下痢や便秘、歩くと痛い、節々の痛み、からだの左右差 心の不調：不眠、イライラ、落ち着かない、いやな考え事から抜けられない、鬱っぽい回復期に：病中病後、怪我のリハビリ、手術前後のケア、慢性の不調：冷え性、婦人科疾患、アレルギー体質など

【日時】11月6日（日）10:00～13:00

【場所】パレス琴丘 鹿渡駅隣
三種町鹿渡東二本柳42-13

【講師】齋藤光洋さん NPO法人和のお手当て会代表

【参加費】4500円



和のお手当ての会
ホームページ

【申し込み・お問い合わせ】 助産院こころ
josaninkokoro@gmail.com 080-3011-8173
担当：小林かおり SNSからでも大丈夫です。



JOSANINKOKORO



助産院こころFB