

自分の中の 'ふわふわ' や 'ぷるぷる' を 味わってみよう

～リラックスを超えた平和な感覚へ～

The Trager(R) Approach

トレガーアプローチ 体験ワークショップ

いま、カラダはどう扱われたいのかな？

いま、ココロはどうなりたいのかな？

カラダが軽くうごくってどんな感じ？

ココロが自由ってどんな感じ？

トレガーアプローチって言葉、聞いたことはありますか？トレガーアプローチとは創始者のミルトン・トレガー博士によって開発された「やさしく痛みのないアプローチ」です。その歴史は古く、開発から80年、米トレガー協会の発足から30年近くが経過しています。

トレガーアプローチの特徴のひとつは前出のようにやさしく痛みがなく、カラダやココロが安心して自分自身のペースで、自分自身のやり方で自らを解放させていけるような場作りにあります。やわらかな動きの中で赤ちゃんのようなふわふわでぷるぷるの感覚を自ら思い出す、動きの再教育法であるともいえます。

具体的にはプラクティショナー(認定施術者)に施術をしてもらう方法と、メンタスティクスと呼ばれる、自分で意識的に身体を動かして自分の中の心地良い感覚を探っていく方法があります。代替療法で世界的に有名なアンドルー・ワイル博士の著書にも紹介されるなど、欧米ではリハビリにも使われるアプローチのひとつにもなっています。

詳しくは日本トレガー協会準備会HPにて <http://www.trager-jp.com/>

今回のワークショップでは、トレガーの原理を使って自分の中のリラックス感を感じたり、お一人10分程度のプチセッション体験を中心に進めていきます。

講師：辻野 忠(CHU) 国際トレガー協会認定 紹介ワークショップリーダー

<http://www.officechu.com/>

イベント概要

日程：6月22日(日) 午前の部10:00～12:30(9:40開場)
午後の部14:00～16:30(13:40開場)

場所：天人・天然芸術研究所 / 大阪市北区中崎町1-1-18

http://tengei.atpk.jp/page_3

参加費用：午前の部、午後の部ともに3,000円

持ち物：動きやすい服装、フェイスタオル、
大きめのタオル(寝転んでもいいように)

定員：午前・午後ともに8名まで

お申し込み：件名「トレガー体験ワークショップ参加希望」、お名前、お電話番号、午前午後どちらに参加するかを明記の上、下記までお申し込み下さい。

主催：NPO法人 日本パーソナルセラピー協会(JPTA)大阪支部

枚方市藤阪西町2-5-503 電話&FAX072(866)1662

<http://www.jp-therapy.com/>

メール：osaka@jp-therapy.com

C°(シード) プロジェクト心体想

<http://c-do.jp/>

メール：omoushikomi@c-do.jp

会場はココ

地下鉄中崎町駅 番出口

より北へ徒歩3分

