

# The Trager(R) Approach トレガーアプローチ 体験ワークショップ

自分の中の 'ふわふわ' 'ぶるぶる' を味わってみよう  
~ リラックスを超えた平和な感覚へ ~

いま、カラダはどう扱われたいのかな？

カラダが軽くうごくってどんな感じ？

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

[今回のプログラム予定]

午前中( ~ 12:00 ) トレガーアプローチって何? 体験クラス

“トレガーアプローチ”の歴史や特徴、原理などを説明します。

“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てみよう!

お一人10分前後のプチセッションの体験もあります

午後( 13:00 ~ ) “トレガーアプローチ”の原理を学んでみよう 実践編

セルフケアのメンタスティクス/“トレガーアプローチ”の原理を使った実習

(重さを感じる 半分半分 彫刻 フックアップ ポーズ 質問する など)

自分の中のより深いリラックス感/身体を通じて相手とつながっている感覚

30分程度のミニセッションデモ/資格コースの説明など

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: 9月21日(日) 10:00 ~ 16:30 ( 9:40開場 )

場所: 大阪市立城北市民学習センター 大阪市旭区高殿6-14-6

[http://www.city.osaka.jp/kyouiku/sisetu/establish02\\_4.html](http://www.city.osaka.jp/kyouiku/sisetu/establish02_4.html)

地下鉄谷町線「関目高殿」駅下車 出口より 徒歩3分 京阪電車「関目」駅下車 徒歩6分

地下鉄今里筋線「関目成育」駅下車 徒歩6分 大阪市バス 「高殿」「高殿7丁目」下車すぐ

参加費用: 10,000円 午前中のみ参加の場合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: 12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](mailto: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](mailto:omoushikomi@c-do.jp)