

体と

心と

みんなと

おしゃべりしながら楽しくほぐす



# 「体ほぐし・心ほぐし」

## なごやか市民教室

なんだか体が重くてだるい、肩こり、腰痛に悩んでいる・・・それは、心の悩みからくるのかもしれませんが。背中には心の悩みやストレスが現れます。心と体のつながりを指摘しながら、軽く体を揺らすことで、心と体の両面がほぐれるのが、「ボディートークの体ほぐし・心ほぐし」です。楽しくおしゃべりしながら、あなたの元気を活性化しませんか？

ボディートーク協会公認インストラクター 粟嶋紀子

### 「体ほぐし・心ほぐし」なごやか市民教室

- ★日にち: 2012年2月22日(水)・29日(水)3月7日(水)
- ★時間 :18時～19時30分
- ★場所 :西生涯学習センター 和室 (定員23名)  
 西区浄心一丁目1-45 ☎532-1551  
 地下鉄「浄心」駅徒歩1分



### 【講師:ボディートーク協会公認指導者 <sup>あわしまのりこ</sup> 粟嶋紀子】

1976年生まれ。「とぶくじら WORKS」代表。「ミューゾ加ア카데미 とぶくじら」主宰。  
 1995年、ボディートーク協会会長増田明氏に弟子入り。2000年指導者資格取得。大阪を中心に保・幼・小・中学校などで、こどもや保護者向けに、ボディートーク指導や、表現指導、教育講演を多数手がける。2010年、名古屋に拠点を移し、こどもの表現教室「とぶくじら広場」や保護者向け講習会、「体ほぐし・心ほぐし」の個人レッスン・グループレッスンなどを手掛けている。

### 体験者の声

「ボディートーク」は、心や体とおしゃべりしながらほぐしていくことで、優しさを取り戻す方法なので、すね！家族で実践しています。  
 (50代/女性)

とにかく楽しくて育児のヒントもいっぱいあって、親はこどもを育てるのではなく、心を育てるのだと感じました。まず、自分があたたかくなろうと思います。  
 (20代/女性)

背中にふれて心が分かるなんてビックリでした！体だけでなく、心もほぐれました。みんなとワイワイ話しながらほぐせるのも楽しいです！！  
 (30代/女性)

.....【お問合せはお気軽にどうぞ】.....