

龍村式指ヨガフェスタ

頑張り屋さんのあなた、体の痛み、心の辛さ、漫然とした不調を抱えていませんか？
積極的に心と体のアクセルを外すことを指ヨガでしてみませんか。自然の流れは正しく健やかな方向へ導いてくれます。

心地よさ、気持ちよさは正しい流れに乗っているサイン。本来の自分を見つめる、ツールのひとつが指ヨガです。
院長のお話と指ヨガで自然の流れに乗っていきましょう。

指ヨガを通じて、「わたし、大好き」「わたし、ありがとう」「わたし、このままでいいよ」そんなことばを自分自身にプレゼントしてみませんか？

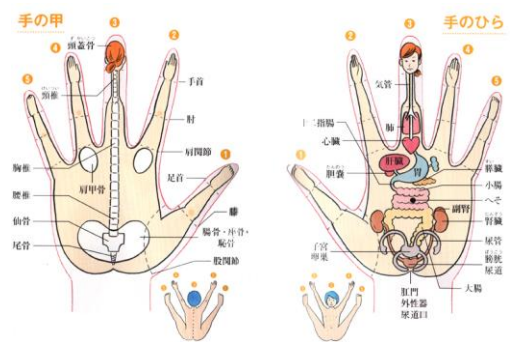
👉 龍村式指ヨガマスターインストラクターで看護師の「宮本よしか」と
田園調布長田整形外科院長「長田夏哉」の対談

👉 クリニックでの現場から～看護師・リハビリスタッフからのお話～

- ・どんなふうに取り入れているの？～手のひらをほぐしながら心もほぐれていきます
- ・実際にはどんな効果があるの？～ただの「手もみ」ではないのです
- ・自分でできるセルフケアのご紹介～かんたんで、いつでもどこでもできるのです
- ・舌で診察 舌診も取り入れています～「舌」と「体調」と「手のひら」の関係お伝えします

👉 おすすめです♪誰でも簡単にできる自分とつながる呼吸体操

👉 指ヨガハンドヒーリングのプチ体験付き



「龍村式指ヨガ」とは

「龍村式指ヨガ」とは、手のひら・甲、指を揉み解したり、刺激したりすることで、脳のストレスを緩和し、心身のバランスを整え、本格的なヨガに近い効果を促す、とても簡単で即効性の高い健康法です。

ヨガの世界では第一人者である龍村修先生が、手のマッサージから気づきを得て、ヨガ歴40年の中で、手軽に行える指ヨガとして発展させ体系立てられました。

昔から東洋医学では「手・足・耳」というひとまわりの場所(部分)に全身(全体)の情報がある(=部分即全体)といわれています。手の緊張が和らぐと、脳がリラックスします。同様に、手は全身とも深く関連しています。

指ヨガとハンドマッサージの違いは、呼吸法にあります。呼吸法とともに手指を刺激することで、体の中の気の流れが良くなり、心身のゆがみが修正されて、バランスのとれた本来あるべき姿に近づいていきます。手と指だけを使ってのヨガなので、体に負担をかけることなく、いつでもどこでも簡単に行うことができます。

(一般社団法人手のひらセルフケア協会ホームページより)



2017年3月26日(日)午前10時～12時半

参加費：3000円 当日現金払い ★高校生以下無料

※託児所はございませんので小さなお子様は保護者の方の見守りとなります

場所：田園調布長田整形外科

〒145-0071 東京都大田区田園調布 2-41-2NTT 田園調布ビル 1F

申込み： ☎ 03-5483-7070 または

✉ osadaseikeigeka.suzuki@gmail.com

件名「指ヨガフェスタ」 お名前・お電話番号・参加人数をお知らせください



主催



田園調布
長田整形外科