

家族へのケアと自分のためのケア

日時:2010年11月24日(水)9:00-17:00 *要予約(休憩・お昼休みが入ります)

講師:Jack Blackburn ジャック ブラックバーン Koito Kusunoki 楠木 戀都

受講料: 12,000 円

家族や親しい方のケアと、あなたのためのケアを、熟練のボディワーカーから学んでみませんか。ケアにまつわる精神的な問題、抱え込みすぎの問題、安全で簡単にできる身体への施術と注意点、そしてあなた自身の身体と心のケア。

1日だけお家や現場を離れて、今までとは違った視点と実践方法を楽しみながら学びましょう。クラス最後の2時間で、実際にご家族やお知り合いの方にワークできる時間を設けます。ご参加をお待ちしております!



このクラスで学べること:

- ・柔らかい手で穏やかに、相手を感じながら触れる方法
- ・楽で居心地のよい姿勢のとりかたと支えの置き方(ボルスティング)
- ・筋肉、関節などへのシンプルで効果的な施術
- ・ケアをする時の身体の使い方
- ・言葉の使い方とコミュニケーション、どのように耳を傾げるか
- ・「相手の身体での経験を重視する」とは?
- ・ケアを与える人の心とからだのセルフケア
- ・様々な状況や姿勢での施術のしかた
- ・ケアを与えることと抱え込むことの違いについて
- ・ケアについて最も深いレベルで起こっていることとは など

クラスは実践的で、経歴あるボディワーカーの経験からの内容が盛り込まれています。どうぞ質問や疑問をご用意下さい。皆様のご質問がクラスの内容を作り上げる要素になります。

*ボディワーク(身体の施術)、ケアに関する職業、各種セラピー、ヒーリング、医療現場などでプロとしてご活躍の方のご参加もお待ち致しております。

講師紹介 * 身体を中心とした精神的成長とヒーリングを専門分野としています

Jack Blackburn ジャック ブラックバーン

米国ワシントン州認定マッサージセラピスト、協会認定上級講師、週認定スピリチュアル(精神的成長を促す)カウンセラー、神学修士。自らの家族の重篤な病の経験、救急救命士としての経験、そしてプロのボディワーカー、ボディワーカー講師としての24年の経験から、病気や高齢に伴うケア、怪我や障害をもつ人々と数多くの関わりをもつ。シアトルでは、自分のクラスだけではなく終末期ケアを教える講師も含めた他の講師のクラスやセミナーを、プロのセラピストに提供、高い評価を得ている。

Koito Kusunoki 楠木 戀都

米国クリアサイト認定クリアヴォヤント、スピリチュアル(精神的/霊的成長のための)カウンセラーとして10年の経験を持つ。ジャックとはおよそ3年にわたり通訳、共同講師として仕事をしている。

ジャック ブラックバーン web サイト

<https://www.presencingsource.com/11/147/special-seminars.html>

ヒーリング & セルフケア 体験講習 2

身体で「今」を感じる瞑想法 身体に導いてもらう瞑想のしかた

日時:2010年12月1日(水) 13:00-16:00 *要予約

講師:Jack Blackburn ジャック ブラックバーン Koito Kusunoki 楠木 戀都

講習費 3,500 円

持ち物:あなたの身体

瞑想をしてみたいと思ったことはありますか?
もっと穏やかに日常を過ごしたいと願ったことはありますか?
考え過ぎや心配し過ぎをどうにかしたいと思いませんか?
感情に振り回されるのはもう十分だと感じますか?



このクラスでは、今回以下のことを実践します:

- ・身体への意識の向け方
- ・マインド(思考・頭)のお喋りにとらわれない方法 - 身体を感じる瞑想法
- ・日常の活動、家事や仕事のなかでも静けさや穏やかさの中にいられるようにするには
- ・自分のための時間をもつためのヒント
- ・あなたの穏やかさは周りにも広がる
- ・人生への態度と感じ方の変化は、あなたの内側だけではない
- ・ひとりきりではないことを感じる
- ・問題解決の鍵は「今」- プレゼンシングの力
- ・何に助けを求めるのか?

ステップ バイ ステップで、瞑想を実践していきます。そして、瞑想をあなたの生活の一部にしてみてください。
誰もあなたを評価することもない、全く宗教とも関係のない純粋な瞑想の方法です。

会場: マスミスペース MURO
(右記地図参照)

お申込・お問合せは 株式会社マスミ東京
東京都豊島区巣鴨 4-5-2
(JR 山手線大塚駅より徒歩 6 分)

TEL:03-3918-5401

FAX:03-3918-8666

E-mail: info@masumi-j.com

マスミ東京 web サイト

<http://www.masumi-j.com>

